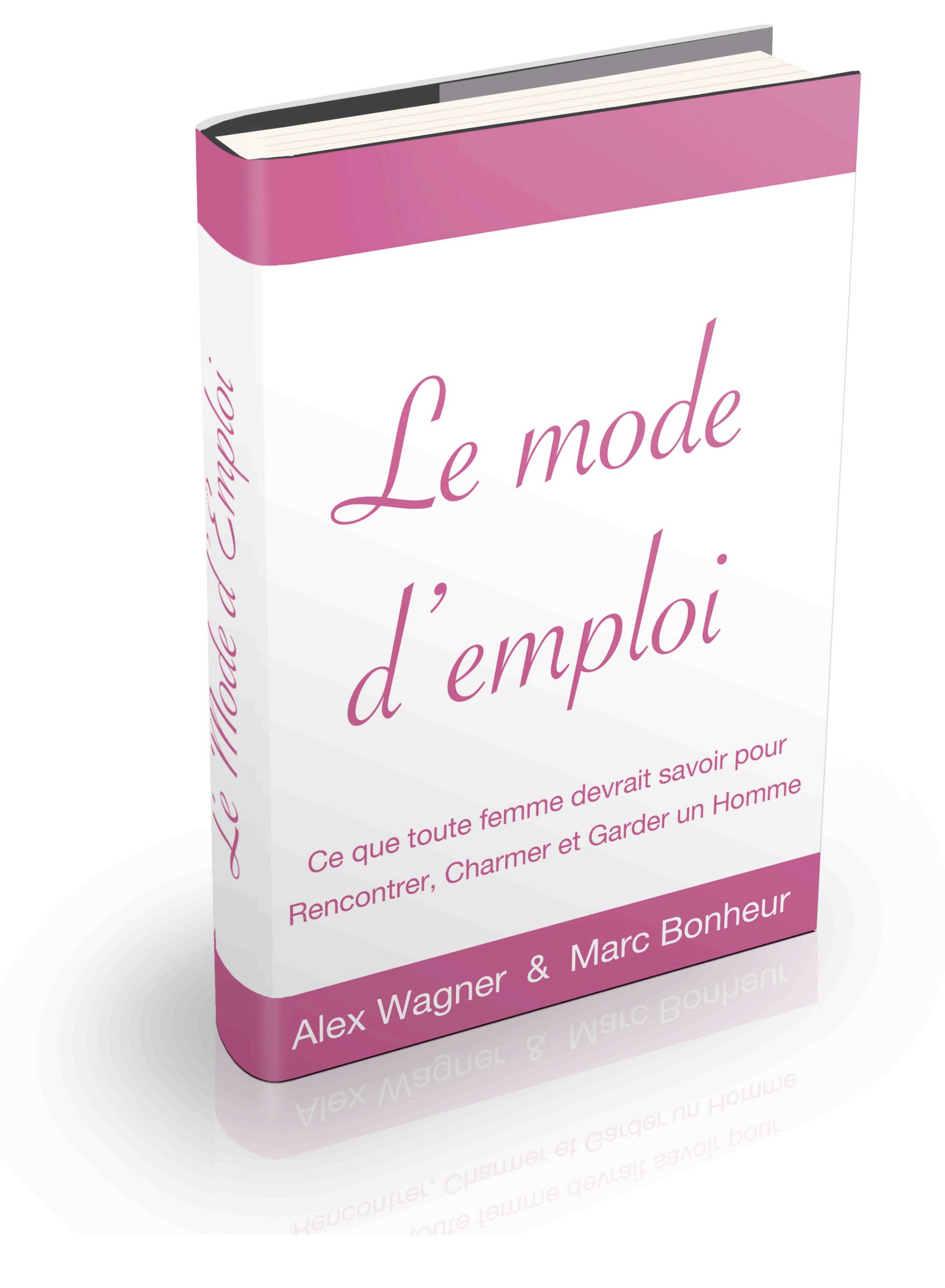


par Alex Wagner & Marc Bonheur

http://www.LeModeDemploi.com

Introduction

Chère amie,

Les principes, les idées et les astuces que vous êtes sur le point de découvrir sont le fruit de plus de 6 années de travail, d'études, de lectures, de séminaires français et étrangers... et bien sûr d'expérience.

L'expérience des nombreuses femmes que nous avons rencontrées : certaines sont des spécialistes en relations amoureuses, d'autres des femmes qui ont simplement partagé avec nous leurs propres histoires. Et aussi l'expérience de ces hommes avec qui nous avons pu échanger, pour comprendre leurs perspectives qui sont parfois aussi les nôtres… Puisque justement, nous sommes aussi deux hommes !

Pourquoi ce livre ?

D'abord, malgré son titre, notre but n'est pas de prétendre qu'il n'existerait qu'une seule manière d'agir pour être heureuse en amour. Et nous n'avons pas non plus la prétention de tout connaître dans ce domaine (ouf, heureusement !). C'est pourquoi nous vous invitons à considérer les concepts de ce livre comme étant simplement nos opinions. Construites certes, et fruit d'un long travail de plusieurs années… Mais qu'il vous appartient de remettre en cause et d'adapter par rapport à votre situation.

En revanche, nous voulons vous fournir ici un ensemble de ressources qui vont seront UTILES. Vers lesquelles vous pourrez revenir, quelle que soit votre situation sentimentale, pour y piocher des idées et avancer.

Du coup, nous vous invitons à lire ce livre en entier une première fois, pour découvrir les concepts et idées de départ. Puis à relire ensuite les parties qui correspondent à votre situation du moment. Autant de fois que vous le souhaitez.

Enfin, il y a une dernière chose qui nous paraît extrêmement importante.

En tant qu'humains, on commet souvent une petite gaffe.

Savez-vous laquelle ?

Une des personnes coachées par Marc lui a dit un jour : "Je ne comprends pas, je plante mes histoires alors que je connais très bien les théories des relations hommes-femmes. J'ai déjà lu plein de trucs…"

L’erreur qu’on a tous tendance à commettre, c’est de confondre “avoir lu” (ou avoir entendu) et CONNAÎTRE.

La vraie connaissance, celle qui vous permettra d’avancer et d’obtenir une vie amoureuse épanouie, n’est pas ce qu’on vous enseignera dans un livre... C’est la **mise en pratique** que vous CHOISIREZ d’en faire.

Du coup, dès que vous lirez dans ces pages quelque chose qui vous paraît intéressant, testez-le. S’il s’agit d’un exercice, prenez 3 minutes pour le faire. S’il s’agit d’une manière de parler à un homme qui vous plait, là encore lancez-vous et voyez par vous-même ce que ça donne…

Lisez, piochez des idées, mettez-les en pratique. Une approche assez simple au fond, pour être heureuse en amour…

Prête ?

Alors maintenant, amusons-nous un peu !

Sommaire

Partie 1 - Comment être heureuse avec les hommes et en amour

Chapitre 1. Le mode d'emploi secret des hommes

Voyage dans la tête d'un homme

Nous allons commencer ce plongeon avec une histoire :

Lors de fouilles archéologiques en Turquie, une femme découvre par hasard une lampe aux reflets dorés. Elle l'astique avec un tissu et soudain un génie apparaît. Il lui proposer d'exaucer un voeu de son choix. La femme réfléchit, sort une carte du monde et demande au génie : “Je suis française mais j'aime bien aller à New York pour mes vacances. Je voudrais que tu construises un pont par dessus l'océan, qui relie Brest à New York.”

Le génie, sidéré par le côté extravagant de sa requête, lui explique que c'est trop compliqué et lui demande si elle n'aurait pas un autre souhait. La femme hésite, puis elle lui demande : “Je sais : j'aimerais comprendre les hommes !” Le génie réfléchit alors pendant 5, 10, 35 minutes… puis il finit par répondre à la femme : “Euh, repasse-moi ta carte stp !”

Moralité : comprendre les hommes n'est pas une tâche facile… La preuve ?

16 400 000.

C'est la tonne de résultats que vous obtiendrez en cherchant sous google “comprendre les hommes”…

Wow, décidément un vaste sujet ! Pas étonnant que les hommes puissent vous paraître INCOMPREHENSIBLES, de votre point de vue à vous, en tant que femme.

Maintenant, pourquoi commencer notre livre ainsi ?

Pour mettre en valeur un concept essentiel : Les hommes pensent différemment des femmes. Et ils fonctionnent d'une manière qui n'a ABSOLUMENT aucun sens (du point de vue d'une femme)

Quelques exemples :

A quoi bon connaître par coeur les noms des 22 joueurs d'une équipe de foot ? (oui, certains hommes connaissent même les remplaçants !)

La plupart des hommes peuvent passer des heures à bidouiller une voiture, ou à lire FHM… Tandis que vous préférez peut-être les magazines people, ou parler 2h au téléphone avec votre meilleure amie ?

Certains hommes considèrent comme "rangée" une pièce du moment qu'ils s'orientent sans boussole dans leur désordre. Une femme peut ne pas supporter qu'on laisse un tiroir ouvert…

La raison, c'est que les hommes et les femmes sont câblés différemment.

Cela constitue un premier indice sur la manière de les attirer délicatement vers vous…

Premier changement de pensée

Donc commençons :

A partir de maintenant, essayez d'aborder chacune des situations amoureuses qui se présente devant vous, à partir d'un point de vue d'homme. Essayez de comprendre leurs besoins, leurs envies….

Et surtout, ne commettez pas l'erreur de croire que ce sont les mêmes besoins et intérêts que ceux que VOUS avez. Parce que ce ne sera probablement pas le cas.

Voici quelques exemples de situations (à vous d'en imaginer d'autres) :

Un homme vous aperçoit dans la rue, que se dit-il ?

Ce même homme vous trouve jolie et a envie de vous séduire, quelles émotions ressent-il ?

Vous racontez votre journée à votre copain mais il n'a pas l'air de vous écouter : à quoi réfléchit-il ?

Pas si évident d'y répondre…

Ce changement de pensée a été un point très délicat pour nous à l'époque. Presque rien de ce qu'on faisait pour plaire aux femmes n'avait de

succès, parce que nous agissions en tant qu'hommes au lieu de nous mettre dans l'esprit des femmes.

Mais aujourd'hui avec le recul, nous avons pris conscience d'une chose. Peu importe que ce qu'aiment les femmes nous semble illogique…

Ce qui compte le plus, c'est que ça MARCHE.

Et pour vous, ce qui compte le plus, c'est que lorsque vous communiquez avec un homme, il réagisse d'une manière qui lui semble logique… POUR LUI.

A partir de là, prenons un homme. Coinçons-le (gentiment) entre deux lamelles de microscope et observons un peu son fonctionnement…

Pourquoi les hommes sont-ils autant attirés par le physique ?

Une première chose qui vous a probablement marqué à propos des hommes, c'est leur capacité à fantasmer sur certaines nanas… Pour ne pas dire sur presque toutes !

Grandes blondes à forte poitrine, petites brunes à lunettes… Selon l'arrivage. Ce hobbie de "mater les filles" peut durer des heures. Tout comme un homme sur Internet aura envie de coucher avec la plupart des filles du catalogue.

Pour quelle raison ?

Leurs hormones bien sûr. En particulier la fameuse testostérone.

Du coup, beaucoup de femmes accusent les hommes de céder à leurs pulsions animales, de n'être que des animaux, etc…

Stop. Nous vous demandons un peu d'indulgence ici : nous sommes tous, en tant qu'humains, complètement soumis à nos hormones. Elles régulent TOUT notre fonctionnement.

La preuve : pensez à ce que vous ressentez parfois, à l'approche de vos règles. Aux sautes d'humeur liées à la ménopause. Ou aux envies de

nourritures compulsives des femmes enceintes… Tout ça aussi, c’est lié aux hormones.

Conclusion : les hormones font que les hommes sont attirés par les filles jeunes et jolies… Mais les blâmer pour ça ne sert à rien.

Attendez une seconde : pourquoi les filles JEUNES et JOLIES?

Réponse : à cause des gènes et de la psychologie évolutionniste (un sujet au nom complexe, mais dont Alex est passionné).

Comment ça marche ?

Voici l'explication synthétique d’Alex :

“Dans l'ancien temps, les hommes attirés par les femmes vieilles, maigres ou malades n’ont pas eu beaucoup d’enfants (et ont donc vu leurs gènes dégager rapidement). Tandis que les hommes qui préféraient les filles jeunes, fermes, à la peau douce (signes de bonne santé) et aux hanches larges par rapport à leur tour de taille (pour accoucher sans risque) se sont bien mieux reproduits.

C'est pourquoi les hommes actuels ont tendance à porter en eux des gènes qui favorisent ces préférences esthétiques là. C’est tout bonnement un signe de l’instinct de reproduction, qui a permis à l’humanité de se multiplier”

Voilà, vous savez l’essentiel.

Maintenant, face à des millénaires d’évolution, que pouvez-vous faire si vous ne tombez pas dans ce standard esthétique ?

Nous avons une réponse qui va vous plaire : parmi les facteurs qui mènent les hommes à choisir une femme, seule une mince partie est liée à sa morphologie.

Traduction : quel que soit votre physique de départ, vous pouvez plaire à une bonne partie des hommes.

Comment ?

Nous allons y revenir après mais l’idée de départ, c’est que beaucoup d’autres éléments interviennent. Les hommes sont notamment sensibles à :

- Votre look et votre style

- Votre langage corporel et votre voix

- La manière dont vous communiquez avec eux

- Etc…

En combinant ces éléments, n'importe quelle femme peut gagner plein de points sur son physique, et faire naître une attirance profonde chez les hommes.

Ajoutez à cela une personnalité qui comprend comment ils fonctionnent, et vous voici équipée pour être plus séduisante que Cameron Diaz.

Les hommes aiment jouer (même ceux qui sont sérieux)

Cet autre aspect est souvent négligé, alors qu'il est très utile à la fois pour charmer un homme, puis pour lui donner envie de rester avec vous.

Les hommes aiment jouer.

Vous n'avez qu'à regarder leurs hobbies : jeux vidéo, billard, flipper, foot… D'ailleurs de la petite école jusqu'au lycée, vous avez probablement entendu dire (puis constater par vous-même) que les filles sont plus "mâtures" que les garçons.

Avance rapide vers l'âge adulte. Quelles conséquences pour vous ?

Si vous mettez un homme devant une situation qui lui met trop de pression, il aura tendance à l'éviter et se réfugier dans une sorte de caverne ludique (qui varie d'une soirée bière chez ses potes à simplement partir faire un tour).

Ce n'est pas que les hommes fuient les responsabilités (car c'est loin d'être forcément le cas). En revanche, c'est lié à une caractéristique clé des hommes : entre quelque chose de fun et quelque chose qui leur "prend la tête", la plupart d'entre eux choisiront l'activité d'évasion. Au moins dans un premier temps.

Et dans la phase de séduction ? C'est pareil. Par exemple, imaginons que vous tombez amoureuse de Bobby Beaugosse. Vous flirtez un peu ensemble mais vous ne savez pas trop s'il a envie d'une relation avec vous… Inutile de lui poser un ultimatum (ou un ultimatum déguisé, du genre *"j'aimerais que tu me dises ce que tu penses de notre histoire… c'est ok si t'as pas envie…*

mais moi tu comprends j’ai besoin de savoir…”) : il préférera éluder et jouer à Super Mario.

C’est énervant n’est-ce pas ? Oh oui, vous savez combien ça peut être énervant…

A l’inverse, si à la place lui proposez des sorties ludiques : sport, soirée entre amis, découverte d’un resto sympa… Spontanément, ça va l’attirer beaucoup PLUS vers vous. Et vous constaterez qu’il commencera à vous appeler plus souvent, parce que vous aurez appuyé sur les bonnes “touches” de son cerveau.

On en revient à ce qu’on disait plutôt : même si ça vous parait illogique, ce genre de comportement MARCHE avec les hommes.

La performance

A un degré au dessus du jeu, nous voulons maintenant vous parler d’un autre aspect primordial de la psychologie masculine. Quelque chose qui commence dès qu’un garçon a 12 ans.

Imaginez un petit Norbert qui arrive au collège, et se retrouve face à une jolie fille. Il a l’impression de se trouver bouche bée devant une sorte de “célébrité génétique” !

Les filles, qu’il a été conditionné socialement à désirer depuis tout petit (en plus de ses hormones qui commencent à danser la java) possèdent sur lui un pouvoir magique qui lui était inconnu et le fascine : la beauté.

Face à cela, Norbert (qui n’a aucun équivalent immédiat) se sent démuni pour les séduire. Il observe alors, impuissant, les filles mignonnes sortir avec les garçons de 2 années au dessus…

Quelle est la conclusion (souvent inconsciente) qu’un garçon en tire ?

Il doit faire quelque chose pour rétablir l’équilibre.

Il doit “performer”.

Ainsi, comme c’est pour eux le SEUL moyen d’attirer l’attention des jolies filles, la PERFORMANCE devient pour les garçons quelque chose de NECESSAIRE.

Ils se disent qu'en se montrant plus performants que les autres, la fille les remarquera plus que les autres. D'où cette quête de performance qui commence et ne se termina quasiment jamais pour la plupart d'entre eux, même une fois devenu adultes (à supposer qu'ils le deviennent un jour, comme disent avec raison certaines femmes…)

Avez-vous déjà remarqué à quel point la plupart des hommes veulent GAGNER ? Gagner de l'argent, gagner au tennis, gagner un concours, gagner au Monopoly…

Inconsciemment, ils ne veulent pas performer que pour le plaisir de performer… Ils veulent performer afin que les femmes soient ATTIREES par eux via cette performance.

Nous avons appelé ça la **Sédu-Performance** (= performance non pour soi mais principalement pour attirer l'autre). Et c'est quelque chose que vous devez absolument prendre en compte, à la fois pour séduire puis pour garder un homme.

Si vous mettez un homme dans une situation où il n'a pas d'épreuve à surmonter (ex: "vous le croisez à une soirée et vous lui demandez directement s'il a envie de sortir avec vous"), sa réaction sera au mieux hésitante et peu enthousiaste… Même si vous lui plaisez carrément !

Débile n'est-ce pas ? La raison, c'est que la sédu-performance est ancrée dans son cerveau. Rappelez-vous : les hommes ne sont pas LOGIQUES.

A l'inverse, donnez-lui même un challenge très simple à accomplir : "Dis, tu as l'air bricoleur, tu pourrais m'aider à percer un trou dans mon salon pour que j'accroche un tableau ?" Et voilà qu'il se retrouve à sa place, dans son rôle de mâle prêt à performer. Et vous, vous vous retrouvez avec un rencart original + un tableau ENFIN accroché dans votre salon !

PS: Ceci explique aussi pourquoi tant d'hommes friment. De ceux qui se battent pour vous payer des verres en boîte (contre du temps de conversation disponible) jusqu'à ceux qui se la racontent avec leur super boulot, leur voiture de rêve ou leur photo torse-nu sur Meetic…

Inutile que nous vous l'expliquions : la frime est une juste une conséquence du mécanisme de sédu-performance des hommes.

Ce n'est ni bien, ni mal. Ces hommes sont rarement méchants (certains choisissent même de performer dans le domaine de la gentillesse et de la

serviabilité). Simplement, ils ne savent pas comment vous séduire autrement…

Et du coup, ce sera votre rôle de leur donner un coup de pouce, comme nous vous le montrerons un peu après.

Les 3 besoins qu'un homme va TOUJOURS satisfaire

Ce concept est probablement un des plus importants, si vous voulez comprendre les hommes et qu'ils se sentent naturellement attirés par vous. (d'ailleurs on y reviendra plus tard, mais une des raisons principales qui fait qu'un homme rompt avec sa copine est souvent liée à ce principe)

Les hommes ont 3 besoins fondamentaux. Et ils vont TOUJOURS trouver un moyen de satisfaire chacun de ces besoins.

Ces besoins sont reliés aux trois organes les plus importants pour eux : leur sexe, leur coeur et leur cerveau.

Le premier besoin d'un homme est le **besoin sexuel**.

Nous sommes certains que vous vous en doutiez : pour des raisons biologiques, les hommes ont besoin de sexe. D'ailleurs, ils ont même un besoin naturel d'expulser leur semence (ça vous renseigne d'office sur ceux qui vous pipotent qu'il ne se masturbent jamais…)

Mais il y a un autre aspect : pour assouvir ce besoin, les hommes ont besoin d'EXCITATION sexuelle.

Que ce soit auprès de vous, de Playboy ou de la secrétaire qui passe à son bureau… les hommes ont besoin de fantasmer.

Bien sûr, autant que ce soit sur VOUS plutôt que sur une autre.

Si vous êtes célibataire, nous vous invitons fortement à jouer sur ce levier, d'une manière ou d'une autre. Par exemple, la plupart des hommes réagissent 15 fois plus à une tenue sexy ou des talons hauts qu'à une paire de jeans-baskets.

Et bien sûr ensuite, une fois que vous sortez avec un homme, gardez en tête son besoin de fantasmer. En particulier dans l'intimité. Si vous n'êtes pas à l'aise en décolleté (ou en sous-vêtements affriolants), il vous restera la partie la plus efficace : votre corps.

Délicat ?

Certaines femmes se sentent parfois mal à l'aise avec leur corps (ou une partie de leur corps) et essaient de compenser par des câlins et de la tendresse. Evitez. C'est une erreur car l'affection constitue justement un autre des trois besoins… Et donc du coup ça ne remplacera pas le besoin d'excitation purement sexuelle.

Voici l'état d'esprit vers lequel nous vous invitons à évoluer, même à votre rythme :

Vous êtes sexy.

Peu importe ce que vous avez pensé jusque là, ce que la télé vous montre ou ce qu'un enfoiré d'ex vous a dit pour résoudre ses problèmes d'égo : vous êtes sexy.

Alors utilisez cette carte pour charmer les hommes (quitte à ce que vous simuliez un peu au début). Il ne s'agit bien sûr pas de tout fonder sur elle, mais introduisez-la dans votre jeu.

Idem une fois en couple. Vous vous demandez si vous plaisez suffisamment à votre copain ? Si vous pouvez vous PERMETTRE de le séduire en utilisant votre corps ? Nous, Alex et Marc, vous donnons cette permission. Aimez votre corps, votre corps est une arme de sexyness, vous êtes séduisante !

Au passage, ce n'est pas juste du fanfaronnage. Nous avons interrogé beaucoup d'hommes, en plus de nos propres expériences fortement convergentes sur ce sujet : une femme avec un physique moins “canon” mais qui aime son corps et sait en jouer (même si elle simule maladroitement au début) est BEAUCOUP plus stimulante sexuellement qu'une fille plus jolie mais qui bloque sur son corps.

Autrement dit : une fille qui se comporte comme si elle était sexy EST une fille sexy.

Du coup, ne dites jamais verbalement à un homme que vous venez de rencontrer : “je n'aime pas mes pieds, mes fesses, mes cuisses…” car vous risquez de couper son envie… Alors qu'il vous trouvait probablement jolie !

C’est simple : tout se joue au niveau émotionnel. Plus un homme sent que vous aimez votre corps, plus il l’aimera à son tour.

Le deuxième besoin est lié au cerveau : le **besoin intellectuel.**

Vous vous souvenez ce qu’on disait juste avant ? Les hommes sont joueurs. Du coup, il y a une chose à laquelle la plupart d’entre eux réagissent très mal : l’ennui.

Si un homme s’ennuie dans sa vie, il va soit déprimer, soit se trouver une activité.

Si un homme s’ennuie avec une femme, il va soit se laisser porter, soit aller voir ailleurs. Ca marche quand il est en couple… mais aussi dès la phase de flirt.

Nous avons rencontré plusieurs femmes qui s’interrogeaient :

“Je ne comprend pas pourquoi, lors d’un RDV, les hommes restent distants avec moi. Ils semblent peu motivés pour aller plus loin... Ca me paraît d’autant plus bizarre que c’est souvent eux qui avaient initié la rencontre : pourquoi un tel revirement ?”

7 fois sur 10, c’est parce que le mec s’ennuie.

Peut être que les sujets de conversation ne sont pas assez stimulants (au passage, ne parlez JAMAIS de boulot à un rendez-vous).

Peut être qu’il est préoccupé parce que son bouledogue Johnny est malade…

Ou peut-être qu’il est juste émotionellement déboussolé !

La plupart des femmes n’imaginent pas combien d’hommes sont extrêmement MALADROITS dans ce genre de situation et sabotent involontairement leurs rendez-vous (on y reviendra ensuite).

Moralité : Stimulez les hommes. Pimentez leur vie ! Du premier jour jusqu’au mariage. Et après aussi bien sûr…

Ah, et autre chose : quand on dit besoin intellectuel, nous ne pensons en aucun cas que vous devez avoir fait un bac+17 pour conquérir le cerveau d’un homme.

Ok, certains peuvent préférer les femmes cultivées ou particulièrement vives d'esprit… Mais ce n'est généralement pas cet angle qui est le plus important. En réalité, ce qui compte le plus, c'est le RIRE.

Ce que vous savez déjà à propos du rire, c'est que si vous riez sur les mêmes sujets, a fortiori dès le début de votre relation, alors c'est top.

Maintenant, montons d'un cran.

Si en plus vous arrivez à LE faire rire (=vraiment le faire rire, pas le petit acquiescement de complaisance ou le sourire trafiqué pour vous plaire), alors vous marquez un point ENORME.

Racontez-lui des blagues. Faîtes la rigolote de temps en temps. Parlez-lui de toutes les choses drôles qui vont sont arrivées dans votre journée.

Les femmes qui font rire les hommes partagent souvent des relations beaucoup plus vives, et surtout SOLIDES avec eux. Sans rentrer dans les détails, c'est lié au nombre de points communs qui sont nécessaires au mécanisme du rire. Et aussi, parce que vous rebouclez alors sur le côté joueur des hommes.

(Remarque : Attention cependant, faites-le rire autant que vous voulez, mais ne faites-pas QUE le faire rire. La clown est une bonne copine, mais pas une petite copine. Tout est question de ratio par rapport à la sensualité et l'écoute que vous dégagez en parallèle.)

Enfin, au delà de stimuler leur cerveau, le rire permet de donner de la légèreté à une relation, ce qui est un autre facteur très puissant pour que celle-ci réussisse.

Le troisième besoin est celui lié au coeur : le **besoin affectif.**

Avez-vous remarqué à quel point les hommes doivent toujours se montrer comme FORTS ?

Bien sûr que vous l'avez remarqué : c'est pour nous une éducation, un conditionnement social, une manière d'être… Mais au final, nous sommes avant tout humains. Avec nos fragilités, nos doutes et nos périodes de faiblesse.

Ce besoin en revanche, les hommes n'ont généralement pas du tout, mais alors pas DU TOUT envie de le reconnaître pendant la phase de séduction.

Traduction : tant que vous n'êtes pas en couple avec lui, focalisez-vous sur l'intellect' et le sexe. A ce stade, vos marques d'affection lui rappelleraient sa mère... Glups !

En revanche, dès que votre relation commencera à se développer, nous vous invitons à progressivement prendre en compte ce besoin affectif.

Par exemple, un de nos amis nous disait récemment :

« Avec Sylvie ça se passe bien quand je vais bien, mais dès que j'ai un problème ou un coup de blues elle ne me comprend plus : je ne cherche pas non plus une mère mais cette dimension me manque sérieusement » (Matthieu, 31 ans)

Faîtes attention : des manques d'écoute, de compréhension ou de soutien dans les périodes basses d'un homme peuvent constituer un dangereux moteur de rupture.

Une fois encore, les hommes parlent rarement de leurs problèmes : quand ils le font, c'est donc extrêmement important de les ECOUTER. Ensuite, c'est tout aussi important pour un homme que vous COMPRENIEZ ses problèmes.

C'est la formule magique : Ecouter + Comprendre

Ecouter *(= qu'il se sente écouté, et qu'il vous confirme qu'il se sent écouté)*

+ Comprendre *(= qu'il se sente compris, et qu'il vous verbalise qu'il se sent compris)*

Par exemple, si François-Régis commence à vous parler d'un problème avec un de ses copains, demandez-lui des précisions. En effet, les hommes sont orientés “solutions”. Du coup, vous donner des infos lui permettra de sentir que vous êtes sur la même longueur d'onde, à analyser un problème pour le résoudre ensemble.

En revanche, s'il ne souhaite pas vous répondre, n'insistez surtout pas : ça le blesserait dans son égo (les hommes sont illogiques, vous vous souvenez ?).

En revanche, cette situation peut constituer une opportunité. Car vous pouvez alors lui demander *“Est-ce que tu voudrais que je te laisse un peu seul pour y réfléchir ?”* (un autre besoin typique que nous les hommes ressentons souvent) : il appréciera probablement beaucoup cette autre forme de compréhension, et votre relation aura gagné en complicité. Bingo !

Et maintenant que nous avons décortiqué les hommes, parlons un peu de vous…

Chapitre 2. La perspective des femmes

Notre histoire

Si vous nous aviez demandé il y a quelques années, si nous envisagions d'écrire un jour ce livre, nous aurions probablement ri… De notre ignorance.

Car le fait est que l'un comme l'autre, nous ignorions absolument tout de ce que peuvent ressentir les femmes. Des émotions qu'elles peuvent éprouver, de leurs difficultés à séduire un homme, le revoir ou le garder…

Pour nous à l'époque, les femmes nous paraissaient semblables aux hommes. A quelques organes près et des attitudes parfois bizarres. *(Oui chère lectrice, vous vous en doutiez mais du point de vue du garçon lambda : c'est vous qui êtes illogique avec votre cerveau de fille ;-)*

A cette époque, on ne s'intéressait donc pas à ce que les femmes ressentaient dans leur vie… On s'intéressait à ce qu'elles pouvaient ressentir pour NOUS ! Et nous étions du coup confrontés à nos propres désirs : sortir avec des filles.

C'est d'ailleurs dans ce contexte que nous nous sommes rencontrés. Lors d'une réunion entre hommes qui échangeaient des techniques de séduction.

Glups ! Et oui, nous vous le dévoilons ici : nous avons à une époque “étudié” des techniques de drague. Bien plus que cela d'ailleurs, car nous avons ensuite appliqué ces techniques dans différents contextes : bars, boîtes de nuit, soirées entre amis, Internet… Et elles nous ont permis de sortir avec un certain nombre de femmes.

Voilà, ça c'est dit.

Maintenant, quelles leçons en avons-nous tirées ?

Tout d’abord, un constat : à part ouvrir des opportunités, empiler des techniques de séduction ne conduit pas à grand chose. Passé les premiers jours, ce qui compte dans une relation, c’est qui vous êtes vraiment. Vos valeurs, votre sensibilité, la richesse de votre vie… Le bonheur en amour nécessite beaucoup plus que des phrases de drague.

Ensuite, deux révélations :

Premièrement, la prise de conscience que toute personne suffisamment motivée est capable de TRANSFORMER sa vie sentimentale et son succès en amour. On PEUT se débarrasser de nos blocages et de nos croyances limitantes, telles autant de couches superficielles d'un oignon qu'on épluche, pour révéler le meilleur de soi-même.

Deuxièmement, la compréhension, de plus en plus profonde au fil des mois et des années, de “comment” fonctionnent les femmes. De ce qu’elles peuvent ressentir... Car ce que vous devez savoir, c’est que certains séducteurs ont une compréhension extraordinaire des femmes. Beaucoup plus que la plupart des femmes ne se comprennent parfois elles-mêmes.

Conséquences :

Si ces séducteurs ont des troubles de l’ego, un tempérament néfaste ou même des problèmes psys, ils peuvent faire souffrir énormément les femmes. Certains leur mentent, d’autres les manipulent, etc. Nous en avons croisé, avons essayé de raisonner avec eux... Malheureusement souvent en vain, parfois avec un peu plus de succès.

A l’inverse, notre préoccupation à nous s’est rapidement tournée vers le BONHEUR des femmes *(note d’une de nos relectrices : voyez-vous ça, comme ils sont gentils :-))*. Et nous avons donc eu envie d’utiliser notre compréhension des femmes, des hommes et des dynamiques sociales entre les deux, dans un but POSITIF.

Nous avons découvert que notre expérience, ainsi que toutes les choses que nous avions apprises, pouvaient constituer un outil et un angle d’approche extraordinaires pour AIDER les femmes à être heureuses (et les hommes aussi, vu qu’au final l’amour, c’est quand même l’union des deux).

Nous avons approfondi cette compétence en aidant des femmes, dans leurs vies de célibataires et dans leurs défis relationnels. Marc, en l’occurrence, a même choisi de pratiquer le coaching de vie, en tant qu’une de ses activités principales.

Il n’en a pas fallu beaucoup plus pour que naisse un projet : Le Mode d’Emploi. Avec la volonté de partager avec VOUS nos meilleurs conseils pour vivre une belle histoire d’amour.

Quelles-sont vos croyances ?

La séduction seule ne permet pas d’aller bien loin dans une vie. Toutefois, nous aimons la considérer comme une porte d’entrée vers un univers beaucoup plus vaste : le développement personnel.

Si vous voulez être heureuse dans la vie, cela nécessite de vous poser des questions sur le sens que VOUS souhaitez donner à votre vie. Sur ce que vous souhaitez accomplir. Sur qui vous souhaitez devenir. Et ça implique de travailler (au moins un petit peu) sur vous-même.

Un des éléments qui nous a été le plus bénéfique est le concept de croyances.

Rassurez-vous, ce qu’on appelle “croyances” en développement personnel rien avoir avec votre religion, la spiritualité ou l’arrivée prochaine d’extra-terrestres à pois roses sur la Terre.

Vos « croyances » sont l’ensemble de vos convictions les plus profondes, et le fondement de vos opinions.

Voici quelques exemples :

« Il faut travailler très dur pour gagner de l’argent / Une fille jolie est forcément bête / Les informaticiens sont coincés / Je suis trop moche pour plaire à qui que ce soit » / etc…

Ces exemples de croyances sont assez négatives... Toutefois, vous avez aussi des croyances positives :

« Je suis belle et intelligente / Je peux gagner bien assez d’argent sans sacrifier ma vie personnelle / Les hommes me trouvent jolie… »

D’où viennent ces croyances ? Concrètement, elles sont principalement le fruit :

1. Des « ça marche comme ci » et « c’est comme ça » qu’on nous a inculqués ET que nous avons acceptés tout au long de notre vie : depuis

notre enfance, parents, école… jusqu'au journal télévisé du 20h ; en passant par les propos blessants de certains hommes…

2. De la confiance en nous que nous avons acquise grâce à l'amour de nos parents et à leur façon de nous sécuriser sans nous surprotéger. C'est hyper important et si vous avez cette confiance en vous, vous pouvez remercier vos parents, mais s'ils n'ont pas su vous la donner… ça se rattrape. Pourquoi pas en lisant ce livre avec la ferme conviction qu'il va vous permettre d'être heureuse en amour ;-)

3. Des conclusions que nous avons tirées de nos expériences de la vie.

Par exemple, si Sylvie tombe de cheval et se fait mal, elle peut développer comme croyance que faire du cheval est dangereux (croyance négative et limitante : Sylvie aura du mal à remonter à cheval)

A l'inverse, confrontée à cette même expérience, Solène pourra en déduire que faire du cheval sans tomber requiert de s'entraîner (croyance positive et constructive : Solène sera stimulée pour remonter rapidement à cheval)

Vous l'avez donc compris : non seulement nos croyances varient d'une personne à l'autre… Mais elles peuvent ENORMEMENT limiter ou au contraire STIMULER votre potentiel !

Du coup, voici un mini exercice :

Quelles sont vos croyances par rapport à vous-même ?

Prenez une feuille et listez 10 croyances que vous avez à propos de vous aujourd'hui. Celles-ci peuvent être positives ou négatives, mais l'important est que vous soyez sincère.

Changer le contenu de votre sac

Maintenant que vous avez fait le petit travail vous concernant, posez-vous une autre question :

Quelles sont vos croyances à propos des hommes et de l'amour ?

Ici aussi, prenez une feuille et listez 10 croyances que vous pouvez avoir à propos des hommes et de l'amour. La encore, vos croyances peuvent être positives ou négatives.

Ca vous paraît une approche intéressante ?

Alors si oui, STOP.

Arrêtez la lecture de ce livre pendant quelques minutes et écrivez ces deux listes. (nous avons des super pouvoirs et nous savons que vous ne l'aviez pas fait la première fois ;-)

Svp, prenez 3 minutes pour faire ce petit exercice. Promis, ça vaut la peine. Attrapez une feuille, un crayon et faites vos deux mini listes.

Maintenant, nous voulons attirer votre attention sur une chose : ces croyances que vous avez listées ne sont pas nécessairement des réalités immuables. En fait, il s'agit plus de perceptions, d'idées bien ancrées… Mais que vous pouvez CHANGER.

Pourquoi vouloir transformer certaines de vos croyances ?

Imaginez que vous partez faire une rando avec des amies. Vous avez toutes un sac à dos, mais ces sacs ne contiennent pas la même chose. Deux de vos copines ont des sandwiches et de l'eau fraîche dans leur sac. Tandis que deux autres transportent des boules de pétanque. C'est une rando un peu spéciale, car vos amies n'ont pas choisi elles-même, à l'origine, ce que leur sac contenait : il a été rempli par d'autres gens.

A votre avis, lesquelles auront le plus de facilité à marcher ? Lesquelles seront les plus fatiguées au bout de 2h ? Lesquelles, au moment de la pause, pourront reprendre des forces grâce au contenu de leur sac ? Lesquelles au contraire, repartiront non seulement affamées et assoiffées, mais en plus avec le même fardeau, toujours aussi lourd à porter… ?

Vous avez compris la métaphore : le contenu des sacs à dos représentent nos croyances. Nous n'avons pas choisi consciemment, à l'origine, ce qui s'y trouvait. Mais de ce contenu dépend énormément la facilité (ou la difficulté) de notre vie.

Bonne nouvelle : contrairement au remplissage initial, vos croyances d'aujourd'hui sont des CHOIX. Vous pouvez changer le contenu de vos sacs à dos !

Voici comment nous avons fait pour transformer les croyances dont nous ne voulions plus dans nos vies. Une fois que vous avez identifié vos croyances (via vos 2 listes), réécrivez-les une par une, de manière à ce qu'elles deviennent CONSTRUCTIVES pour votre épanouissement futur.

Par exemple, si vous aviez écrit *“Je ne suis pas quelqu’un d’intéressant”*, reformulez-là en quelques chose comme *“Les hommes me trouvent intéressante. Ils ressentent du plaisir à discuter avec moi”*. Ou bien, si vous aviez écrit *“les mecs sont tous des lâches”*, reformulez en *“Je peux rencontrer plein d’hommes chouettes et remplis de qualités”*.

Cet exercice vous paraîtra probablement un peu étrange au début. Mais d’expérience, nous pouvons vous garantir qu’il est TRES efficace (si le sujet vous intéresse, achetez l’excellent livre *Tremblez mais osez*, de Susan Jeffers).

Concrètement, le simple fait d’écrire permet d’imaginer quelque chose de différent de ce qu’on imaginait dans notre tête auparavant.

Ca nous permet de nous ouvrir à d’autres réalités. Or, si vous voulez une vie amoureuse plus riche et plus épanouie, cette ouverture est justement un excellent préliminaire à toutes vos interactions avec les hommes.

Mériter d'être aimée

Nous avons rencontré certaines femmes qui voient leur vie sous un angle assez étrange. Elles considèrent qu’elles ne méritent pas forcément d’être aimées…

Elles se trouvent quelconques, moins jolies ou moins intelligentes que les autres, moins capables de plaire à un homme que les autres (ce qui les conduits à avoir des standards plutôt bas avec ces derniers), voire dans le pire des cas elles se trouvent même parfois nulles…

Effrayant. D’autant plus que nous aussi, à certains moments de notre vie, nous avons connu ce genre de pensées.

Après y avoir beaucoup réfléchi, nous pensons que cela est dû à un contexte extérieur : la société d’aujourd’hui.

Le monde de “performance” (et sans faire du féminisme, ce trait est souvent masculin, comme vu au chapitre 1) dans lequel nous vivons. Un monde rempli d’images qui brillent au point d’aveugler, de compétition entre individus et de hanches photoshoppées. Un monde où les media exacerbent toute forme de succès, pour l’ériger en pseudo “norme”.

Résultat : comme personne n’atteint ces normes illusoires, chacun doute de lui-même et prend une grosse claque dans son estime de soi. On ne se sent pas assez beaux, pas assez riches, pas assez heureux… Avez-vous déjà ressenti ça ? Bien sûr, nous l’avons tous ressenti dans certains domaines !

Bon, toutefois ce n’est pas très constructif d’accuser la société, même si elle est en partie responsable.

A la place, voici deux techniques qui nous ont énormément servi pour améliorer notre estime de nous. Et notre confiance en nous, dans la foulée.

1. Supprimez la télé. (si vous n’avez pas la télé, bravo !)

La télé n’est pas juste une grosse boîte déprimante et abrutissante. De manière passive, elle constitue aussi un des principales sources de pression à la performance (à cause de toutes les images qu’elle projette dans notre petit cerveau innocent)… Par conséquence, elle influence directement l’estime de soi.

Alors bien sûr, la TV n’est pas que mauvaise. Certains programmes sont chouettes, genre Arte ou France 5... Excellent. Donc si vous passez 2h par jour à regarder Arte, continuez. En revanche dans le cas contraire, nous vous invitons à joyeusement déconnecter la machine.

Autre possibilité : au lieu d’allumer l’appareil par habitude ou pour faire un bruit de fond (comme cela arrive très souvent), motivez-vous pour choisir des programmes de qualité.

C’est d’ailleurs notre propre expérience. Marc n’a plus la TV depuis 1997. De même il y a dix ans, c’est toute la famille d’Alex qui s’est lancé comme défi commun de couper complètement la TV pendant un mois !

Bien que la détox fût difficile au début, les bienfaits se sont rapidement fait sentir... Si bien qu’Alex n’a plus jamais regardé la télé. Depuis, nous avons l’un et l’autre d’avantage de temps pour nos projets et activités. Enfin, rassurez-vous : il ne nous est rien arrivé de bien grave du fait de ne plus regarder le JT de 20h !

Et vous ? Essayez pendant juste une semaine de ne pas du tout allumer votre TV et voyez comment vous vous sentez. A la place, utilisez ce temps pour lire un livre, appeler une copine ou tester un cours de salsa. Faites-le dès aujourd’hui, et pendant juste 7 jours… Nous vous promettons que vous serez heureuse de votre choix.

2. Parlez-vous différemment.

Un des sujets que nous avons le plus travaillé est celui des monologues intérieurs. Vous savez, cette petite voix que l'on entend en permanence dans notre tête ? Le truc, c'est que si on laisse cette petite voix s'exprimer, elle a souvent tendance à nous dire des choses NEGATIVES (*"je ne peux pas faire ceci", "je n'arriverais jamais à être comme ça"*). En fait, il vous suffit d'entraîner cette même voix à vous dire des choses POSITIVES.

(Remarquez que cette technique complète l'exercice que vous venez de faire sur vos croyances. Nous insistons parce que ce concept est fondamental. D'une part pour vous sentir capable de charmer un homme, mais encore plus lorsque vous serez en couple avec lui)

Du coup là encore, ça peut vous sembler un peu bizarre au début, de vous dire des choses positives sur vous-même alors que vous n'y étiez pas habituée... Faites-le quand-même.

Vous voyez, le cerveau humain est constitué de telle manière que si vous lui répétez quelque chose de manière régulière, il va finir par y CROIRE. Et comme il n'y a rien de plus bloquant dans la vie que nos pensées négatives, les transformer permet de créer un sol beaucoup fertile pour y faire pousser une vie riche !

Par exemple, à partir de votre liste de croyances. Une fois que vous les avez reformulées en positif, lisez-les à haute voix plusieurs fois par jour. Par exemple tous les matins devant un miroir.

Faites-le pendant une semaine, même si ça ne vous parait pas logique au début. Et voyez comment vous vous sentez.

De la petite fille à la femme

Parmi nos décisions des 5 dernières années, celle qui nous a permis d'avancer le plus dans nos vies est un CHOIX que nous avons fait : porter 100% de la responsabilité de TOUT ce qui nous arrive.

Pensez-y un instant :

S'il vous arrive de faire une erreur dans vos comptes et de vous retrouver à la fin du mois avec un budget serré : à qui faites-vous le reproche ? Probablement à personne si ce n'est vous-même, n'est-ce pas ?

Et lorsque notre copine Sophie cède devant un paquet de chips ou qu'elle dévore sauvagement une boîte d'Häagen-Dazs, puis qu'elle se retrouve avec quelques kilos superflus ? A part si Sophie habitait aux USA, l'idée ne lui viendrait même pas de faire un procès au fabricant de glaces… Sophie assume, seule et entièrement, la responsabilité d'avoir mangé sa glace.

Ce choix d'acceptation est très important, car il vous permet d'adapter votre comportement… Et d'obtenir de meilleurs résultats la fois suivante. (ce qui doit en partie expliquer pourquoi Sophie reste plutôt mince, tandis que 68% des américains sont obèses).

Paradoxalement, lorsqu'il s'agit de leur vie amoureuse, certaines femmes rejettent leur part de responsabilité. Elles accusent les hommes, le manque de chance, une vie qui rend leur quête plus difficile que leurs copines qui ont trouvé "le bon".

Ce mode de pensée se rapproche d'une catégorie spécifique de la population : les enfants.

C'est vrai au fond, comment pense une petite fille ?

Si elle veut un jouet et qu'elle ne l'obtient pas, elle se met à pleurer et accuse ses parents. A l'inverse, si une femme veut s'acheter une belle jupe en soie et qu'elle n'en a pas les moyens, elle assume la responsabilité : quelques semaines d'épargne et elle peut alors s'offrir la jupe en soie.

De même, la petite fille aime rêver. Elle adore ça, même si le "rêve" par définition ne se réalisera jamais… A l'inverse, la femme adulte appelle ses rêves des "objectifs". Et c'est ainsi qu'elle s'organise un délicieux voyage à La Réunion avec sa meilleure amie.

Conclusion : en ce qui concerne votre situation et votre avenir amoureux, quelle que soit votre situation actuelle : assumez-en toujours l'entière responsabilité. Car cette étape est indispensable pour pouvoir ensuite CHANGER votre situation.

Vous rêveriez d'être en couple avec un prince charmant ? Fixez-vous cela non comme un rêve mais comme un objectif : ça vous permettra d'être plus MOTIVEE pour y parvenir. (nous verrons comment procéder un peu plus loin).

Vous êtes tombée sur un profiteur qui vous a manipulée pour vous mettre dans son lit ? N'accusez pas l'homme. Portez 100% de la responsabilité, même si ce n'était pas entièrement de votre faute. Même si ce n'était que très peu de votre faute... Pourquoi ? Parce qu'assumer TOUTE la responsabilité vous place dans le siège du conducteur de votre vie.

Cette notion est d'ailleurs implicite dans l'étymologie du mot Anglais. "Responsability" = "Response Ability" = Capacité d'Agir.

Intéressant, n'est-ce pas ?

D'autant plus que vous ne pourrez jamais changer les événements extérieurs. Si une tuile doit vous tomber dessus, elle vous tombera dessus. Ce que vous pouvez choisir en revanche, c'est la manière dont vous réagissez, en tant que femme adulte, pour avancer ENSUITE dans votre vie.

La séduction est un truc de nanas (et vous en êtes capable)

Avez-vous remarqué à quel point la plupart des hommes ne savent PAS draguer ?

Sérieusement, nous trouvons ça hallucinant. Les mecs sont censés "guider" les pas de la danse de séduction. Pourtant dans la pratique, la plupart d'entre eux sont nuls !

Regardez les profils des hommes sur les sites de rencontres : beaucoup sont effrayants.

Sortez avec un homme en premier rendez-vous : 2h de resto à l'écouter parler de lui et son boulot.

Quelle est la dernière fois où vous vous êtes fait aborder dans la rue, par un homme classieux et intéressant ? Les mots "Hey mad'moiselle vous êtes charmante" ne font probablement pas naître dans votre coeur d'intenses palpitations romantiques…

Moralité : comme la plupart des hommes ne savent pas séduire, il ne vous reste plus qu'à prendre les choses en main ! La séduction est un truc de filles.

Règle préliminaire : vous devrez être subtile. A défaut d'être doués dans le rôle, la plupart des hommes aiment bien porter une casquette de chef. Du coup tout marchera mieux pour vous deux s'il a l'impression d'être le meneur. Vous devrez donc le charmer avec discrétion, de manière à ce qu'il croie que c'est LUI qui vous conquiert… Alors que c'est vous la vraie star ;-)

Et n'ayez crainte, nous allons partager avec vous plein d'idées et d'exemples pratiques pour y arriver.

Tout est une question de compétences

“Vous avez un problème ? Il vous faut une nouvelle compétence.”

Ce concept vient de David DeAngelo, un spécialiste américain des relations hommes-femmes, qui nous a en partie inspirés pour la rédaction de ce livre.

Quand vous bloquez sur quelque chose, quel que soit le domaine, c'est probablement qu'il vous manque une COMPETENCE.

Pendant longtemps, lorsqu'un truc ne marchait pas dans nos vies, nous pensions que le bug venait de NOUS. Nous nous disions que nous avions un problème mais nous ne pouvions *rien* y faire. Que c'était juste la vie qui était comme ça…

Et puis, plusieurs années d'études et de travail sur nous-mêmes nous ont fait découvrir un autre paradigme : tout est une question de compétences.

Vous êtes trop timide pour parler avec un homme qui vous plait ? Vous devez apprendre la compétence qui vous permettra de le faire. Les hommes vous considèrent plus comme “relation légère” ou comme “bonne pote” que comme petite amie ? Là aussi, la solution est d'apprendre la compétence qui vous permettra de changer ça.

Ce concept explique d'ailleurs pourquoi certaines femmes vivent facilement des relations longues, tandis que d'autres ont des difficultés à garder leur copain intéressé par elles plus de 3 semaines. Ce n'est pas une question de chance ou de problème personnel, c'est juste une compétence que ces femmes ne possèdent pas encore.

D’ailleurs si vous regardez, quelque soit le domaine : la cuisine, jouer d’un instrument de musique, faire pousser des baobabs… Il y a des choses pour lesquelles vous êtes probablement douée naturellement (compétences innées). Tandis que pour d’autres, vous avez eu besoin de les étudier avant d’être bonne (compétences acquises).

Pour trouver, charmer puis vivre heureuse avec un homme, tout est aussi une question de compétences. Vous en maîtrisez déjà certaines, et peut-être que ce livre vous en fera découvrir quelques autres.

Dans tous les cas, vous devez identifiez les compétences qui vous manquent, les étudier un peu, vous entraîner dans le domaine… Jusqu’à maîtriser ces compétences qui vous permettront de vivre une relation amoureuse riche et épanouissante.

Le principe des 5 influences

A propos, connaissez-vous ce principe, notamment promu par l’auteur américain Jim Rohn : “Nous sommes la moyenne des 5 personnes avec qui nous passons le plus de temps.”

Nous trouvons ce concept absolument magique, car il fonctionne dans tous les domaines. Financièrement par exemple, des études ont montré que les revenus de la plupart des gens sont équivalents à la moyenne des 5 personnes qu’ils fréquentent le plus. De même, si vous êtes entourés de gens qui passent leur temps à cuisiner des plats super bons, votre propre niveau en cuisine va augmenter très rapidement.

Cela est dû au fait que ces 5 personnes possèdent le pack entier. Depuis leurs croyances (“je suis doué en cuisine”) et leur état d’esprit (“j’aime ça”), jusqu’aux actions concrètes qui en découlent. Ainsi que dans la manière de réaliser ces actions (= le savoir-faire)

A partir de là, plus vous les fréquentez, plus vous aller absorber toutes ces caractéristiques, consciemment et inconsciemment. Car le cerveau humain fonctionne spontanément par MIMETISME.

D’ailleurs à l’inverse, n’avez vous jamais remarqué certains jours au boulot, que personne n’a envie de travailler et que ça influe sur la motivation de tous ? Que ce soit en positif ou en négatif, tout est contagieux.

Du coup, avec les hommes et en amour, rien de ce que vous pourrez étudier n'aura autant d'impact, à la fois en termes de résultats et de rapidité, que de vous entourer dans votre vie de des gens qui réussissent.

Si vous êtes célibataire et que les hommes ne s'intéressent plus à vous, entourez-vous de filles qui ont du succès avec les hommes. Si vous avez du mal à garder un homme, côtoyez des femmes qui ont vécu plusieurs histoires longues avec des hommes (y compris au besoin des femmes plus âgées que vous, car elles ont souvent vécu plusieurs histoires et connu plusieurs personnalités d'hommes)

A l'inverse là encore : si votre entourage est plutôt composé de personnes qui galèrent, nous vous invitons à les fréquenter un peu moins (surtout si elles ont un état d'esprit négatif). Attention, nous ne sommes bien sûr pas en train de vous dire de ne plus voir vos copines. En revanche, rencontrez et passez aussi du temps avec de nouvelles femmes, qui ont déjà atteint le mode de vie que vous souhaitez pour vous-même.

Bien. Et maintenant que vous êtes au top niveau, en termes de mental et de préparation, passons à des choses plus concrètes : comment charmer les hommes…

Partie 2 - Devenir une femme qui attire naturellement les hommes top

Chapitre 3. Comment devenir plus séduisante que n'importe quelle star de cinéma

Un des plus grands “faux débats” que nous ayons observés, que ce soit lors de discussions ou dans des émissions TV comme *l'Amour est aveugle*, c'est celui de l'importance du physique en amour.

Bien sûr, nous avons eu beau chercher, nous n'avons toujours pas rencontré un seul homme qui soit complètement indifférent au charme physique de sa copine !

En revanche, ce charme inclut une grande palette de domaines. Et vous pouvez jouer avec aisance sur chacun d'entre eux… De manière à les combiner pour devenir extrêmement séduisante.

Prenez soin de vous

Vous savez à quel point les hommes sont visuels ?

Ca ne veut pas dire, en revanche, que tous ont les même goûts. Voici quelques aspects que vous pouvez considérer, avec des perspectives masculines pour chacun d'eux.

Poids. Contrairement à ce que prétendent les magazines, beaucoup d'hommes apprécient les femmes qui ont quelques rondeurs. En revanche, ce qui peut parfois les bloquer plus, c'est lorsque certaines femmes sont un peu trop *mal à l'aise* par rapport à leur poids.

Si vous vous sentez gênée sur ce point et envisagez de maigrir, combinez au mieux entre régime et sport (les 2 piliers de base). Evitez toutefois les régimes “dissociés”, à commencer par la fameuse méthode Dukan car bien qu'efficace à court terme, elle peut présenter certains risques pour la santé.

Enfin, il existe un 3ème pilier, souvent négligé alors qu'il est extrêmement important : le pilier psychologique. Car au moment des tentations (de manger mal ou réduire le sport), l'organe qui a le plus d'influence n'est pas notre estomac mais notre cerveau. En complément de votre mix alimentation-sport, vous pouvez notamment envisager la PNL (Programmation Neuro Linguistique), en institut ou via un coach qui vous suit.

Toutefois, si votre silhouette vous plaît, quelles que soient vos formes, notre observation est qu'elle plaira alors à beaucoup d'hommes. Ceci pour une raison simple : plus vous vous sentez à l'aise avec votre corps, plus votre langage corporel transmet ce message de bien être… Et les hommes répondent positivement au bien être.

Sourire. Savez-vous que des études ont PROUVÉ que sourire rend plus belle ? Riez et pétillez donc autant que vous voulez. Si vous n'avez pas encore "trouvé" votre sourire, nous vous recommandons la technique d'un de nos amis : fermez les yeux devant un miroir, concentrez-vous sur des souvenir joyeux… Vous y êtes ? Alors bloquez votre bouche et ouvrez les yeux : voilà, vous l'avez.

Coiffure. Elle dépend trop de votre visage pour généraliser. Nous vous invitons cependant à demander à vos amis *hommes* ce qu'ils pensent de votre coupe (car leurs avis pourrait différer de celui des femmes). Pour leur ouvrir une porte, dites-leur que vous pensez à changer mais que vous ne savez pas encore vers quel style...

Poils. Interdits au niveau des aisselles et des jambes. Epilation obligatoire et soignée si vous en avez autour des tétons. Pour la moustache, teinture ou laser sont de plus en plus efficaces. Enfin au niveau du sexe, la tendance est à l'épilé (plutôt ticket de métro que total, celle-ci étant désastreuse d'un point de vue gynécologique car les poils constituent un rempart contre les infections). Toutefois dès que vous êtes en couple, demandez à monsieur car certains hommes ont d'autres préférences. ;-)

Transpiration. Bien que la sueur contienne certaines phéromones parfois excitantes, si vous transpirez en présence d'un homme, vous risquez surtout de le faire détaler plus vite que Speedy Gonzalez. Donc mettez du déo mais attention : proscrivez les anto-transpirants à base de chlorures et sels d'aluminium (AlCl3) car bien que très efficaces, ils augmentent le risque de cancer du sein et de maladie d'Alzheimer. Notre solution préférée est une simple pierre d'alun (économique !) combinée avec un déo de votre choix pour parfumer.

Parfum. Selon vos goûts. Gardez juste en tête que plus un parfum est fort, plus il aura d'effet sur un homme (donc si vous portez un Miracle ou un Thierry Mugler, cela attirera certains hommes mais pourra en éloigner d'autres).

Maquillage. Attention au" surmaquillage" ainsi qu'à certaines crèmes trop grasses. Le temps que vous y passez ne doit pas se voir (= passez 2hrs à vous préparer si vous voulez, mais n'ayez pas l'air d'y avoir consacré plus de

10-20 mins). Minimum recommandé : un peu de blush sur les joues (car ça rappelle inconsciemment le sang qui remonte irriguer la peau lors de la jouissance), un léger rouge à lèvres (car la bouche est sensuelle) et un léger mascara (car des longs cils c'est féminin).

Ongles. Ils peuvent avoir beaucoup d'importance pour certains hommes (la main est une partie nue de votre corps qu'on repère tout de suite, et les ongles sont révélateurs de l'attention que vous portez à tout le reste). Sans aller jusqu'à une manucure, en revanche ne les négligez pas (exit dans la foulée les ongles avec des fins de vernis)

Tous les hommes sont différents… Mais ces quelques points vous donneront un bon aperçu général.

Les deux règles pour choisir vos tenues

Tant que nous sommes sur le look, abordons brièvement le choix de vos vêtements. Au delà des modes du moment, votre style vous est propre. Toutefois si vous êtes dans l'optique de charmer un homme, ces deux petites règles ont un effet non négligeable.

Règle n°1 : Soyez TOUJOURS prête

Une remarque logique mais que beaucoup de femmes oublient : vous ne savez *ni quand, ni où* vous allez rencontrer votre prochain copain. De fait, si vous êtes célibataire, enlevez temporairement de votre garde-robe :

- Les T-shirts amples et les joggings (sans commentaire)

- Les baskets, car pas très sexy (ou alors petite astuce : portez des baskets sans chaussettes, car cela donne une touche de sensualité en dévoilant vos chevilles)

A l'inverse, portez aussi souvent que possible des talons. On ne connaît tout simplement aucun homme qui n'aime pas les talons ! (y compris si vous êtes grande)

Règle n°2 : Un peu de peau mais pas trop.

L'érotisme est l'art de suggérer votre féminité, sans trop la dévoiler.

Certaines femmes que nous connaissons s'habillent "trop" sexy. Résultat? Elles galèrent sauvagement pour se trouver un copain qui reste. Les hommes ne cherchent PAS à les connaître : ils ne les considèrent que comme des histoires éphémères. C'est triste, mais beaucoup répartissent encore les femmes entre "viande consommable pour un soir" et "future mère de mes enfants chéris"… Ils sont victimes du fameux syndrome madone/putain ou maman/putain en psychanalyse.

Nous vous invitons donc à laisser les hommes apercevoir ce pour quoi ils vont devoir travailler (la "carotte" fonctionne bien car les hommes aiment relever des défis), tout en veillant à ce qu'ils ne soient pas focalisés sur vos appas. Du coup, leur cerveau pourra ECOUTER lorsque vous parlez. ;-)

Une de nos amies appelle ce concept : "sexy mais pas salope"… Excellent résumé. En pratique, ça peut donner par exemple décolleté OU mini jupe, mais pas les deux ensemble.

Plus tard, une fois que vous sortez avec un homme, toutes les folies deviennent permises. Aucun risque de catégorisation, puisqu'il connaît DEJA votre personnalité. Au contraire, il appréciera peut-être que vous ayez confiance en vous et que vous soyez à l'aise avec votre corps (ah oui, et puis ça renforcera aussi son envie de vous faire l'amour. ;-)

Votre corps parle

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de vous demandez ce que vous devez dire à un homme, dans telle ou telle situation ? Quoi lui dire pour l'aborder ? De quoi lui parler en RDV, etc.

Lorsque nous apprenions les bases de la séduction, une de nos principales questions était de trouver les bons "mots" à employer avec une femme. Ce que nous avons appris, c'est que les mots comptent bien sûr… Mais que si vous maîtrisez un autre aspect de votre communication, ils auront beaucoup plus d'effet. En réalité, c'est votre langage corporel qui s'avère la chose la plus importante.

Le professeur américain Albert Mehrabian a étudié en profondeur la communication. Ses études ont montré qu'en terme d'appréciation affective d'une personne (= est-ce qu'un homme va se sentir attiré ou non par vous), le langage corporel compte pour 55 % !

En tant que femme, nous vous invitons donc à porter le plus grand soin à votre gestuelle.

Commencez par adopter une posture bien droite, lorsque vous parlez avec un homme (si vous avez fait de la danse étant petite, vous connaissez probablement la notion “de port de tête”).

Lors d’un rendez-vous, n’hésitez pas à vous reculez au fond de votre chaise, ou même à croiser les bras au début de l’interaction (cette posture sous-entend une fermeture de votre part, ce qui par effet de réaction incitera l’homme à faire plus d’efforts pour vous séduire).

De même, pour savoir si un homme s’intéresse à vous, observez justement si ses bras sont ouverts ou croisés. Voyez s’il est penché vers vous ou au contraire en retrait. Regardez aussi discrètement ses pieds : pointent-il vers vous ou dans une autre direction ?

Si vous voulez aller plus loin, lisez *Pourquoi les hommes se grattent l'oreille...et les femmes tournent leur alliance ?*, de Barbara et Allan Pease : cet ouvrage est tout simplement extraordinaire. Un autre moyen pour améliorer votre langage corporel consiste à vous inspirer d’actrices de films. Notamment certains classiques américains en noir et blanc, avec des femmes fatales comme Marylin Monroe… ou Rita Hayworth dans *Gilda*.

Trouvez votre voix

En complément, le professeur Mehrabian a découvert que vos mots jouent pour seulement 7% dans votre capacité à charmer un homme. Car il y a un 3ème facteur dans l’équation : votre voix… qui compte pour 38% !

Pensez-y un instant. Lorsque vous parlez avec vos copines, il vous arrive probablement de vous dire des phrases qui auraient l’air agressives si elles étaient retranscrites. Mais si vous les prononcez avec un ton de plaisanterie, elles deviennent alors source de complicité. Du coup, vous pouvez en jouer là aussi avec les hommes pour les taquiner : *“espèce de salaud”, “je te déteste”, “t’es vraiment trop nul”, “non mais quel gamin…”*

En combinant d’ailleurs ces phrases avec un sourire dans votre langage corporel, l’homme captera tout de suite qu’il s’agit d’une plaisanterie. Et comme les hommes sont joueurs, bingo en termes de complicité créée !

Autre possibilité : si vous adoptez une voix calme, lente et posée, vous transmettez alors une impression de confiance en vous, qui peut là aussi être attirante pour un homme.

Prêtez notamment attention à l'intonation de votre voix : un timbre un peu plus grave et chaleureux, au téléphone par exemple, apporte une touche sensuelle qui le stimulera, même à un niveau inconscient.

Si vous voulez approfondir cette compétence, jetez un oeil aux livres *La voix* et *Le trac* d'Elisabeth Fresnel (site web : http://www.laboratoiredelavoix.com)

Chapitre 4. Comment utiliser vos talents et votre communication pour charmer les hommes

Le plus galvaudé des conseils

Savez-vous quel est le conseil sentimental le plus fréquemment donné dans les magazines féminins ? “Restez vous-même.”

Alors dans un sens oui. Soyez SINCERE. Si un homme vous pose des questions, le mieux c'est de lui répondre simplement. Ne vous construisez jamais un “personnage” car vous risqueriez plus tard l'anxiété de bien correspondre à ce personnage. C'est d'ailleurs un problème que certains rencontrent avec Facebook : ils se construisent un avatar en choisissant spécifiquement certaines photos, certaines situations, certains commentaires… Et ils deviennent paniqués dès que quelque chose de moins “lisse” apparaît sur eux. Fuyez cette approche.

En revanche, il y a quelque chose que nous n'aimons pas, dans ce conseil galvaudé de “RESTER vous-même”.

Restez-vous même. Inutile de faire semblant devant un mec si vous êtes super bordélique : il le découvrira bien assez tôt. Restez-vous même : ne

changez rien à votre apparence et ne vous maquillez pas, un homme doit vous aimer au naturel sinon ce n'est pas le bon. Etc.

Nous aimerions vous poser une question : qui êtes-vous ? Et qui est cette "vous-même" dont parlent les magazines ?

Est-ce que c'est la "vous-même" qui bulle devant la télé un dimanche entier, en laissant les volets à moitié fermés… ou est-ce la "vous-même" qui se motive pour aller courir dans un parc, même lorsqu'il ne fait pas très beau ? Est-ce que c'est la "vous-même" qui achète un mac do par flemme, en rentrant du boulot le soir… ou la "vous-même" qui prend ne serait-ce que 10 minutes pour se préparer une salade d'endives aux pommes et aux raisins secs ?

Comme dit Will Smith dans le film *Hitch, expert en séduction*, la notion de "vous-même" est un concept très fluctuant.

D'après notre expérience, les femmes qui arrivent à facilement trouver, charmer puis garder un homme auprès d'elles sont rarement celles qui se contentent de rester elles-mêmes… Ce sont celles qui font des efforts pour être, aussi souvent que possible, le MEILLEUR d'elles-mêmes.

Vous voyez, la nature humaine n'est malheureusement pas si belle qu'on souhaite nous le faire croire. Dès qu'il possède un minimum de confort (et nous vivons une époque où la plupart des gens possèdent ce confort d'avoir un toit, de quoi manger et même un ordinateur !), alors l'humain développe un handicap qui le freine terriblement : la FLEMME.

Alors du coup oui, tout magazine qui encourage la culture de la flemme aura l'approbation de ses lecteurs. Car chacun peut se reconnaître, au moins par moments, dans ce comportement somme toute peu glorieux... Nous, on trouve que c'est une culture pourrie.

Hey, si vous êtes heureuse dans votre vie, surtout ne changez rien ! En revanche, si vous n'êtes pas pleinement satisfaite de votre situation amoureuse actuelle, mais que vous continuez à faire les mêmes choses que vous avez faîtes jusqu'à présent… Alors vous continuerez à obtenir les mêmes résultats.

Motivée ? Excellent…

Les Traits de personnalité qui attirent les hommes

Comment plaire aux hommes ?

Le physique seul, vous le savez déjà, ne vous mènera pas suffisamment loin (ce qui, d'une certaine manière, est plutôt rassurant). Pour qu'un homme considère une femme comme potentielle future copine, il doit aussi se sentir attiré par sa PERSONNALITE.

Or ici, une erreur que beaucoup de gens commettent, c'est de raisonner en termes de qualités et de défauts.

Cette approche est due à notre éducation. A l'école, on vous a peut-être dit : *"tu es bonne en français mais pas en maths, donc il va falloir faire un effort sur les maths"*. Ou dans votre famille : *"Tu es dynamique mais rêveuse, donc faudrait que tu aies un peu plus les pieds sur terre"*. Etc…

L'erreur n'est pas de VOULOIR s'améliorer.

L'erreur, c'est de se tromper sur le CHOIX de ce qu'on a intérêt à améliorer.

L'institut américain de management Gallup a constaté que les gens qui réussissent le mieux dans leur vie ne sont PAS ceux qui ont cherché à corriger leurs défauts. Au contraire, ceux qui réussissent sont ceux qui ont identifié leurs plus grands TALENTS. Puis les ont ensuite développés, jusqu'à en faire de puissants ATOUTS.

C'est cette même approche que nous vous recommandons. De nombreuses femmes se disent qu'elles galèrent avec les hommes à cause de tel ou tel défaut qu'elles devraient améliorer… A l'inverse, nous vous invitons à vous focaliser sur les traits de votre personnalité qui sont les plus ATTIRANTS, puis à cultiver ces TALENTS au maximum.

Voici quelques uns des traits qui plaisent le plus aux hommes, à la fois dans la phase de séduction, puis en couple. Lisez cette liste, puis repérez les 3 qui sont les plus naturels chez vous.

* L'humour.

* La capacité d'écoute.

* La débrouillardise (trouver des solutions aux problèmes)

* Etre sportive.

* Etre cultivée.

* Etre cool (on y reviendra plus tard)

* Avoir une passion (cuisine, piano, danse, gobage de flambys…)

* Un esprit fantaisiste et joueur.

* La créativité

* La confiance en soi.

* Le sérieux.

* L'entrain (être joyeuse et souriante)

* Le raffinement et le sens du goût

Une fois que vous avez noté vos 3 traits les plus naturels, gardez-les bien en tête. Notez-les sur une feuille si besoin.

Maintenant, lors de vos prochaines interactions avec un homme, mettez-les en avant pendant l'échange.

Par exemple, si vous êtes sportive, parlez-lui de votre dernière compétition. Si vous avez une bonne écoute, servez-vous en pour repérer les sujets qui l'intéressent, puis lui poser des questions dessus. Si vous êtes joueuse, proposez-lui une activité ludique à faire ensemble, même si vous ne le connaissez qu'à peine (les hommes aiment jouer, vous vous en souvenez ?).

Autre possibilité : raconter des anecdotes est un excellent moyen pour mettre en valeur vos qualités auprès d'un homme. Si vous voulez apprendre à raconter des histoires captivantes, lisez *Storytelling, le guide*, de Stéphane Dangel.

Les hommes réagissent aux processus de sélection

Ce concept est probablement un des plus importants.

Beaucoup de femmes n'ont pas conscience de combien il est fondamental. Pourtant nous pensons que c'est une des raisons principales qui fera que les

hommes ne seront pas attentionnés avec elles, voire même abuseront d'elles. A l'inverse, si vous l'appliquez judicieusement, la plupart des hommes seront particulièrement réactifs lors de vos échanges.

Revenons à l'évolution humaine (la passion d'Alex). Si vous regardez un documentaire animalier, vous observerez que le mâle possède en général un rôle de meneur des interactions. Mais la femme possède quant à elle son propre privilège naturel : sélectionner.

En tant qu'animaux humains, ce rôle de « Femelle Sélectionneuse » est profondément ancré dans nos gênes, notre biologie et notre culture. Et quand nous disons PROFONDEMENT, c'est à dire que le cerveau des hommes est câblé pour y réagir depuis des millénaires.

Vous pouvez le constater dans de nombreuses situations de la vie. Les hommes essaient toujours d'épater les femmes : que cela soit avec une grosse voiture, des abdos saillants ou en leur offrant des verres en boîte de nuit. Exactement comme un paon mâle va parader avec son beau plumage, pour impressionner les paonnes autour de lui…

Quelle est la conséquence pour vous ?

Si vous ne faîtes pas passer un homme par un processus de sélection, préparez-vous à en BAVER. Ce processus est ancré tellement profondément dans son cerveau, que si vous sortez avec un homme sans qu'il se soit senti suffisamment "sélectionné", alors il ne sera pas capable de vous considérer pleinement comme sa copine.

Un homme a besoin de se sentir sélectionné pour accorder de la valeur à une femme.

Moins un homme se sent sélectionné par une femme *(par exemple, si elle couche avec lui avant qu'il n'ait trouvé en elle suffisamment de valeur qu'elle soit sa copine)*, moins il lui accordera son RESPECT. Ce qui, dans certains cas, peut être catastrophique... Au mieux, il ne lui portera que peu d'attention.

A l'inverse, plus vous endosserez un rôle de SELECTIONNEUSE (en lui faisant sentir que "rien n'est acquis mon petit poulet"), plus vous compterez pour lui. Et plus il sera attentionné envers vous.

Maintenant, comment pouvez-vous faire pour qu'un homme se sente "sélectionné" ?

Tester

Vous vous rappelez à quel point les hommes ressentent le besoin d'être performants ? Et à quel point, pour eux, la séduction d'une femme y est directement associée ? Si vous voulez qu'un homme se sente sélectionné, la performance est un des leviers les plus EFFICACES dont vous disposez.

En pratique, ça veut dire leur faire passer des petits "tests". Des sortes de mini-épreuves. Vous savez, le fameux "chevalier doit zigouiller dragon pour séduire princesse" ? Les hommes réagissent à ce genre de défis.

Voici quatre règles :

1. Soyez légère

Le but est qu'il investisse des efforts pour vous plaire… mais aussi de créer entre vous une complicité. Du coup, ne soyez pas forcément sérieuse, encore moins arrogante. Mais au contraire fun et légère. D'où le nom que nous donnons à ces tests : des **Epreuves Fun (EF)**

Ce qui compte, c'est le processus. La mécanique de se sentir sélectionné. En revanche, le sujet n'a pas besoin d'être important… et mieux vaut d'ailleurs qu'il ne le soit pas trop. Par exemple, vous pouvez lui demandez si il cuisine bien : *"Tu sais faire les croissants ? J'ai toujours rêvé d'un homme qui saurait faire les croissants…"*.

Voici une autre question de type EF : *"Tu penses avoir des qualités suffisantes pour faire un bon mari ?"* Attention avec celle-ci : vous devez absolument communiquer, par votre voix et un sourire marqué, qu'il s'agit d'une plaisanterie (autrement il vous prendrait pour une désespérée). Ceci étant, comme vous le challengez dans un domaine qui n'est pas neutre, vous pouvez créer énormément d'attirance sur un sujet comme ça.

Très peu de femmes sont capables de plaisanter sur ce sujet là, si bien qu'un homme va immanquablement vous distinguer des autres femmes qu'il trouvera moins fun que vous.

Et si jamais il vous demande si vous êtes sérieuse, poursuivez dans le même mode sélectif-plaisanterie : *"Ca dépend… tu as beaucoup d'argent ou pas ? Combien de yachts tu possèdes ?*" Situation désamorcée… et mode séduction enclenché !

2. Commencez aussi TÔT que possible.

N’attendez pas d’être en rendez-vous avec un homme pour commencer à lui donner des EFs. C’est une manière idéale de flirter avec lui, donc vous pouvez le faire dès les premières minutes.

Par exemple, à une soirée chez des amis, si vous voyez quelqu’un qui vous plaît au buffet et vous voulez le tester pour voir s'il est vraiment aussi cool qu'il en a l'air. Allez-y et demandez-lui sans même lui dire bonsoir : *“Bon alors, toi qui est un mec, qu’est-ce que tu me recommandes de boire ?”*. A ce stade, la plupart des hommes souriront et vous recommanderont une boisson (profitez-en pour lui demander qu’il vous serve). *“Très bien, du coup j’essaie, et si ce n’est pas bon j’appelle mon oncle. Il travaille à la police de la drague. Tu sais qu’ils sont très sévères avec les hommes qui manquent de goût en matière de boissons ?”*

A ce stade, la conversation est lancée en mode flirt, et vous êtes positionnée en tant que sélectionneuse. Comme vous pouvez le voir, le sujet est plutôt léger et rigolo…

3. Calibrez en fonction des hommes :

Pour un homme de nature introvertie, le simple fait de venir vous parler constitue une épreuve suffisante. La subtilité consiste donc à calibrer : si vous sentez que le mec galère, c’est que ce n’est pas nécessaire d’en faire plus. Parlez-lui de manière amicale, de manière à ce qu’il sente qu’il a validé un 1er niveau de sélection.

A l’inverse s’il semble assez confiant, n’hésitez pas à relever la barre. *“Tu m’offres un verre ?”* est un moyen de lui montrer qu’il pourrait vous intéresser, tout en posant un rapport où il doit investir quelque chose pour parler avec vous.

“Bon alors, qu’est-ce que tu as de plus intéressant que les autres mecs que j’ai rencontrés ce soir ?” est une autre manière, à la fois de le mettre dans une position où vous êtes la sélectionneuse, mais aussi d’en apprendre plus sur lui. Ici encore, posez-lui la question avec un sourire.

4. Poursuivez une fois en couple

Dernière chose très importante. Ce processus ne se limite pas à la phase de séduction, il continue aussi une fois en couple. Par exemple, si une femme prend l’habitude de faire tout ce que son copain lui demande, par “gentillesse”, il trouvera vite ça simplement normal (même si c’est un type bien). Conséquences : risques d’absence de gratitude, pas d’envie spontanée de rendre la pareille… Et désintérêt. Vous connaissez l’histoire.

Là encore, un homme a besoin de re-passer régulièrement par cette étape où une femme le sélectionne, même sur des petits sujets. Dès que quelque chose est considéré comme acquis, les hommes cessent de faire des efforts. De fait, pour votre couple et vous même, continuez à lancer des petits défis, y compris lorsque vous serez en relation.

Valider un homme

Cette partie conclut le processus de sélection. Bien que d'apparence anodine, son rôle est en fait extrêmement important, car c'est celle qui fera qu'un homme voudra continuer à vous charmer.

Concrètement, après avoir fait passer une Epreuve Fun à un homme, nous vous invitons vivement à lui "valider" qu'il a réussi cette épreuve.

Pourquoi ?

Parce que que nous manquons tous, par moments, de confiance en nous. Si cette confiance tombe trop bas, la démotivation guette. A l'inverse, si vous "validez" à un homme qu'il a réussi une EF, alors il va s'en ressentir énergisé et aura d'autant plus envie de poursuivre sa démarche de séduction à votre égard.

Avez-vous remarqué que les humains réagissent aux progressions sous forme de NIVEAUX ? Depuis les catégories de fonction publique jusqu'aux ceintures de karaté.

De façon similaire, lorsqu'un homme interagit avec vous, c'est pour lui un peu comme un jeu vidéo. S'il perd une partie (=si vous ne validez pas qu'il a réussi votre test), c'est peut-être un bon moment pour éteindre la console. A l'inverse, s'il vient de battre un boss (=réussir le test) et de passer au niveau suivant, sa plus grande envie sera de continuer à jouer… Ici, pour votre plus grand plaisir :-)

Comment valider un homme ?

Rassurez-vous, pas besoin de faire grand chose. Vous souhaitez simplement lui manifester une indication de votre intérêt pour lui. Par exemple : riez à ce qu'il vous raconte, touchez-lui le bras ou l'épaule, complimentez-le sur un trait de caractère (son humour, sa galanterie…) ou même sur ses vêtements.

Ca suffit… Inutile d'en faire plus : souvenez-vous qu'au final c'est à lui de vous charmer. Vous, vous êtes la sélectionneuse ;-)

Comment vanner ? (Comment titiller façon mec)

Avez-vous déjà prêté attention à comment se comportent des hommes entre eux ? Par exemple, quand vous les voyez à un bar ou devant une soirée foot : ils passent leur temps à se chambrer, s'envoyer des vannes, etc…

En résumé, c'est de cette façon que les hommes CONNECTENT entre eux.

L'astuce que nous vous recommandons, c'est d'utiliser ce mode de communication à votre avantage. Jouez leur jeu. Imaginez que vous partez faire une promenade en forêt. Vous avez le choix entre vous aventurer au hasard en plein milieu des arbres ou emprunter des sentiers un peu plus balisés. Quel est le moyen le plus simple ?

La plupart des femmes, quand elles veulent charmer un homme, sont comme perdues au milieu d'un bois : elles ne savent pas quoi lui dire, comment gagner son intérêt, comment connecter avec lui… Utilisez les sentiers déjà existants ! Et parmi ces derniers, vanner est probablement, avec les Epreuves Fun, un de ceux qui vous conduira le plus efficacement à destination.

Ce que vous devez prendre en compte :

- Le script d'une bonne vanne n'est pas drôle. Vanner, c'est envoyer à quelqu'un une critique directe qui, sans ton ni gestuelle, serait méchante et gratuite. Une vanne peut porter sur une compétence : *"tu chantes trop mal"*, *"tu sais pas très bien draguer les filles"* (bien employé, celui-ci est une perle car vous sous-entendez qu'il en train de vous draguer, alors que justement c'est VOUS qui flirtez avec lui). Sur ses goûts : *"c'est nul tes goûts musicaux, le hard rock c'est un truc de gros boeufs"*. Ou sur n'importe quelle caractéristique (profession, sexe, ou même religion si vous le sentez) : *"Tu peux pas comprendre parce que t'es un mec"*, *"T'es un artiste, c'est pour ça que t'as du mal à raisonner avec ton cerveau"*, etc…

- Ce qui rend une vanne drôle, c'est votre communication non verbale. Faîtes un grand sourire, un regard complice, exagérez le volume et

l'intonation de votre voix. La somme de tous ces éléments fait que la personne sera obligée, sans le moindre doute, de le prendre à la rigolade.

- Calibrez selon l'homme

Vous pouvez y aller franchement pour vanner un homme confiant et entreprenant. Par contre, allez-y mollo avec un homme timide, qui est probablement déjà assez impressionné par votre simple présence.

- Une bonne vanne ne porte jamais sur un sujet sensible. Traduction : on peut rire de tout mais pas avec n'importe qui. Si vous essayez de vanner un homme sur sa taille alors qu'il complexe dessus, ça va le blesser. De même, ne vannez jamais quelqu'un sur le fait qu'il soit nul en guitare, si justement il passe 2h par jour à s'entraîner…

Au final, c'est la combinaison de ces 3 éléments qui rend les vannes si puissantes : il faut une réelle COMPLICITE entre 2 personnes pour pouvoir lui envoyer une critique puis en rire ensemble. Du coup à l'inverse, dès que vous faîtes mouche, un homme va passer en mode flirt. Et vous gagnerez alors rapidement beaucoup d'attirance à ses yeux.

Plus d'idées stimulantes

Voici quelques techniques que vous pouvez utiliser, lorsque vous interagissez avec un homme. Que ce soit lors d'une soirée, à un rendez-vous dans un café ou même (pour certaines) pendant un chat sur internet :

* **Regardez-le toujours dans les yeux quand il vous parle.** C'est une des clés du charisme (utilisée d'ailleurs par certains politiciens). Non seulement ça augmente l'intensité de vos échanges, mais en plus cela vous permet d'être plus à l'écoute de ce qu'il vous dit. Autre conséquence bénéfique : comme l'homme sentira que vous êtes intéressée, ses propres pupilles s'agrandiront, rendant ainsi son regard plus intense et séduisant… Et d'autant plus agréable à regarder pour vous. ;-)

* **Souriez. Souriez beaucoup. Souriez encore.** Le sourire est à la fois un signe de confiance en soi, d'appréciation et de charme. Parallèlement, sourire transmet aussi que vous êtes sensible à la personne en face de vous (et que vous souhaitez vous faire accepter par elle). Pour toutes ces raisons, souriez beaucoup.

Sur Internet, vous pouvez écrire quelques “lol” ou smileys pour indiquer à votre correspondant que vous appréciez son humour. Mais pas à chaque ligne, afin qu’il n’ait pas l’impression que tout est gagné d’office (et puis ça fait pintade).

* **Faîtes-lui une remarque directe sur la sensualité qu’il peut dégager.** *“J’aime bien la façon dont vous tenez votre verre. C’est amusant que l’air de rien, un geste aussi simple peut révéler une grande sensualité.”* Vous le mettez ainsi en valeur sur un domaine qui compte pour lui. Ca le stimulera à avoir une gestuelle encore plus sensuelle : discrètement, vous lui enseignez comment être plus séduisant !

Autre possibilité : *“C’est amusant, à cet instant précis, il y a une lumière qui me trouble dans votre regard…”* En lui communiquant ces ressentis, vous montrez non seulement qu’il vous plaît mais en plus que VOUS êtes à l’aise dans votre sensualité. L’expression “vous me troublez” fait généralement beaucoup d’effet… Car l’homme se sentira simultanément fier, et lui-même un peu troublé !

* **Parlez-lui de sensualité SANS l’inclure dans le scénario.** Ce concept est très efficace si vous voulez stimuler le désir d’un homme pour vous. Un de nos amis nous racontait récemment la blague suivante :

Une très jolie fille vient d’emménager dans un appartement. A 20h le samedi soir, elle sonne chez son voisin et lui dit : “Salut, vous savez quoi ? Ce soir j’ai envie de me lâcher : boire plein de cocktails, m’éclater et faire l’amour avec un inconnu jusqu’au petit matin… Au fait, vous faîtes quoi vous ce soir ?” Le voisin : Moi ? Rien de prévu… Elle : Super. Est-ce que vous pouvez garder mon chien ?”

Cruel, n’est-ce pas ;-)

Ok, ce n’est donc PAS ce que nous vous invitons à faire. Toutefois l’idée de base est géniale et fonctionne. Si vous parlez de sensualité à un homme sans l’inclure dans le scénario, alors vous allez attiser son envie envers VOUS. Par exemple, vous pouvez lui dire : *“Je me souviens d’avoir été très troublé par cet acteur, dans une scène ou il enlevait son pull over… Je trouve que la chute de reins d’un homme est quelque chose de très séduisant.”* Effet garanti.

* **“Dis-moi, on est en train de se raconter des choses très intimes là…”**. Utilisez cette phrase lorsque vous parlez d’histoires personnelles, ou si vous discutez de vos fantasmes par exemple. Cela augmentera

immédiatement la tension sexuelle. Tout en la réorientant vers l'instant présent et vers vous.

* **Partagez vos souvenirs fun.** Nous avons tous des anecdotes amusantes qui nous sont arrivées. Partagez-les avec lui.

* **Faites des pauses dans la conversation.** N'ayez pas peur des silences, ils contribuent à faire monter la tension amoureuse entre vous. D'une part, ça le stimulera pour relancer la conversation (et ça lui indiquera que c'est à LUI de travailler pour VOUS séduire). D'autre part il se dira : "Tiens, elle ne parle pas pour ne rien dire celle-là…"

* **Montrez vos désirs, et que vous aimez la vie.** Qu'il s'agisse des plaisirs directement charnels, gastronomiques, ou même tout simplement une joie de vivre naturelle. Cela rend votre univers harmonieux et stimulant. De quoi attiser l'envie de n'importe quel homme de venir le visiter… Puis idéalement y rester !

Partie 3 - Toutes les étapes, depuis le début et dans les détails

Chapitre 5. L'art de bien choisir un homme

Les hommes en sont à différents stades

Selon vous, à quel âge un homme est-il prêt à s'engager avec une femme ?

20 ans ? 30 ans ? 40 ans ? 55 ans ?

Bien sûr, la réponse est évidente : ça dépend des hommes.

Pourtant, certaines femmes ont du mal à leur poser directement cette question. Soit par oubli, soit parce qu'elles n'osent pas…

Demandez-lui.

Dès votre premier rendez-vous (pas forcément au bout de 3 minutes non plus !)

Si cette interrogation émane d'un désir ou d'un critère (et non pas d'un besoin ou d'une insécurité), alors elle sera très bien perçue.

Selon nous, si votre but est de fonder rapidement une famille, alors mieux vaut que vous soyez sur des ondes compatibles dès le DEBUT.

Par contre, si jamais votre prétendant est en mode “la croisière s'amuse” (ce qui en soi n'a rien de mal, à partir du moment où il vous le dit clairement) et vous dans une optique “Mariés, deux enfants”, alors au moins vous pourrez prendre cette info en compte.

Dernière recommandation : nous vous déconseillons de penser qu'un homme changera à votre contact. Bien sûr, c'est envisageable… Mais s'il n'est pas dans cette optique dès le début, vos statistiques de succès sont malheureusement faibles.

Si jamais vous voulez tenter le coup néanmoins, la seule et unique approche qui a une chance, c'est paradoxalement de ne pas l'inciter à un engagement. Car cela créerait une dynamique d'opposition :

Vous : “Je veux te convaincre.”

Lui : ”Et moi je veux te résister…”

Six mois après, vous y êtes encore. Ce qui non seulement est nuisible à votre objectif, mais en plus crée des disputes au quotidien. Laissez-lui l'espace dont il a besoin… Tout en le charmant à bloc en trame de fond (on y reviendra à la fin du livre).

Entourez-vous de FOEPs

Lors de vos expériences avec les hommes, vous avez peut-être rencontré des types profiteurs, nocifs, des mecs à problèmes… Certains vous ont peut-être même blessée.

Comment éviter de tomber sur ce genre d'hommes ? Et réussir à les filtrer avec le maximum d'efficacité, pour éviter ensuite les souffrances qui en découlent ?

Parmi les femmes que nous côtoyons, certaines en l'occurrence, ne sortent JAMAIS ou presque avec ce type d'individus, ce qui nous a amenés à chercher comment elles s'y prennent pour faire le tri ?

Voici une "bonne pratique" fréquente chez ces femmes : elles s'entourent de gens "bien". En fait, ça rejoint l'approche de vous entourer, parmi vos copines, de femmes qui ont déjà atteint le bonheur que vous visez.

Dans son livre *Objectif : zéro sale con*, Robert Sutton explique comment, dans le milieu professionnel, certains employés sont toxiques, et l'importance de les fréquenter le moins possible, voire tout simplement de les supprimer de votre quotidien.

Nous pensons que ce même principe est applicable aux gens qu'on fréquente, dans notre quotidien. Tout comme avec les employés toxiques, les femmes qui ont le plus tendance à tomber sur des connards en amour sont celles qui n'osent pas trop "rejeter des gens" en général.

C'est à dire que si parmi les hommes qu'elles fréquentent, même de manière amicale, certains sont nuisibles, pompeurs d'énergie, avec un esprit négatif qui plombe la vie, etc... Elles vont continuer à les voir. Parfois par gentillesse justement, car elles veulent les aider (voire les sauver… une pensée très dangereuse !)

Sauf qu'elles ne se rendent pas compte qu'au final, elles consacrent un pourcentage élevé de leur temps libre à côtoyer ces gens (ce qui est renforcé par le fait qu'une personne toxique aura souvent tendance à être demandeuse

du temps des personnes gentilles). Le problème c'est donc qu'au final, ces femmes trop gentilles oublient (!!) de s'entourer de gens bien.

A l'inverse, les femmes qui sortent avec des hommes chouettes ont tendance à avoir la majorité de leurs amis qui sont eux aussi des gens chouettes : tournés vers le positif de la vie, qui assument leurs problèmes ponctuels sans jamais accuser, se plaindre ou critiquer les autres, qui sont généralement souriants et plein d'entrain…

Nous avons donné un nom à cette catégorie de personnes : des **"Fournisseurs Officiels d'Energie Positive" (FOEP !)**

Si vous regardez la nourriture qu'on mange, de plus en plus de produits s'avèrent contenir des substances toxiques ou qui plombent notre énergie : aspartame, pesticides, conservateurs… Il en va de même pour les personnes qu'on fréquente dans notre quotidien : certaines pourraient bien être néfastes.

Quoi faire ? Mangez du bio ! Entourez-vous de FOEPs.

S'agit-il de laisser tomber complètement vos amis actuels, même si ils sont négatifs ? Bien sûr que non. Toutefois comme pour la nourriture, essayer de passer un maximum de temps, régulièrement, avec des FOEPs.

<u>Exercice pratique</u> : *Arrêtez de lire quelques instants et réfléchissez aux personnes que vous fréquentez-le plus. Si vous découvrez qu'une bonne partie sont des personnes négatives, agressives ou suceuses d'énergie, planifiez de les voir un peu moins.*

Ensuite, regardez dans votre carnet d'adresse qui sont les personnes les plus positives que vous connaissez : ces gens naturellement heureux, souriants, avec une vie riche, toujours pleins d'idées et de projets chouettes... Appelez-en deux dès ce soir pour les inviter à diner ou boire un verre. Puis fréquentez-les le plus possible.

En fait, l'idée n'est pas d'affiner votre radar à repérer les connards… Erreur d'outil. Ce qui vous sera le plus utile, c'est d'**affiner votre détecteur de FOEPs** !

Autre avantage : typiquement, ces FOEPs ont tendance à naturellement s'entourer eux-mêmes de FOEPS ! Ce qui veut dire que si vous voulez rencontrer des hommes bien, un moyen tout simple consiste à demander à vos amis FOEPs qu'ils vous présentent leurs amis… Vous pourriez bien ainsi découvrir votre futur prince génial.

Méthode éprouvée par plusieurs de nos amies !

Vivre dans un monde d'abondance et de choix

Avez-vous parfois l'impression que c'est compliqué de trouver quelqu'un qui vous corresponde ? Certaines femmes pensent que c'est déjà difficile de rencontrer l'amour une fois dans sa vie, et qu'après l'avoir connu elles risquent d'attendre des années, voire une vie pour retrouver ce même sentiment…

Il y a environ deux ans, Sonia, une très bonne amie de Marc, s'est retrouvée dans une situation douloureuse : rupture suite à une relation qui avait duré 5 ans. Grosse claque. Très grosse claque… Pourtant, tandis qu'elle passait ses journées à pleurer, elle gardait en mémoire un principe très important :

"Le monde est riche et abondant. Ce qui est limité, c'est notre capacité à voir cette richesse."

Nous sommes fortement d'accord avec cette manière de voir la vie dans une mentalité d'abondance, et jamais de rareté. Notre expérience nous a montré que quelle que soit la chose que l'on souhaite obtenir dans sa vie, plus on part du principe qu'elle est rare et limitée, plus on aura du mal à l'obtenir. A l'inverse, plus vous vous dites que cette chose est abondante (et même que vous avez le choix entre plusieurs options !), plus vous l'obtiendrez facilement.

Idée intéressante, n'est-ce pas ?

Les possibilités s'ouvrent à nous, dès que nous leur donnons la PERMISSION de venir.

Si vous avez des doutes ou que ça vous paraît farfelu, réfléchissez au dialogue qui se produit dans notre cerveau. Lorsqu'on est dans une perspective de ressources limitées, cela revient à lui imposer des questions comme : *"Est-ce que je peux trouver ?"* ou *"Est-ce que je vais réussir à"*… Face à ces questions, notre petite voix intérieure ne peut donner qu'une réponse de type affirmatif direct (= oui ou non. Et malheureusement c'est souvent "non" ou "peut-être, si j'ai de la chance…")

A l'inverse, que se passe-t-il si vous partez d'une mentalité d'abondance ? *"Non seulement il y a plein d'hommes qui peuvent me rendre heureuse, mais en plus j'aurai le choix entre tous ces mecs géniaux."*. Ici du coup, vous ne posez pas du tout les mêmes questions à votre petite voix. Désormais vous lui

demandez :“*Comment faire pour le rencontrer”, “Où puis-je chercher”, “Que dois-je faire pour le charmer”*… Ces questions offrent beaucoup plus de perspectives !

Notre expérience nous a convaincu d’une chose : ce qui nous permet de construire une vie heureuse, ce n’est pas tant de trouver les bonnes réponses que de se poser les bonnes questions.

Alors revenons à l’amie de Marc. A peine 6 mois plus tard, Sonia a rencontré un homme complètement extraordinaire : attentionné, gentil, très cultivé, qui cuisine comme un chef et qui l’aime plus que tout. Ils sont désormais mariés et un bébé est en route… wow !

Nous pensons fortement qu’une des raisons derrière cette rencontre est l’état d’esprit d’abondance qui a toujours habité Sonia.

Maintenant, et vous ?

Concrètement, cela vous paraît-il insensé qu’il existe plusieurs hommes qui pourront vous rendre extrêmement heureuse ? Bien sûr qu’il y en a plusieurs !

Certaines femmes pensent que beaucoup d’hommes sont des salauds, des menteurs et des profiteurs. Elles ont souvent un quotidien aigri et peu de perspectives… A l’inverse, nous vous invitons à choisir une mentalité d’abondance : non seulement il existe plein d’hommes géniaux, mais en plus vous allez avoir le choix de sélectionner qui vous plait le plus, pour construire une belle histoire avec lui ! Si vous envisagez le monde de cette manière, la première chose que vous gagnerez est l’optimisme… Ce seul trait attire déjà les mecs chouettes.

Critères non négociables

A propos, nous devons absolument parler des petits tourbillons.

Ben oui, les petits tourbillons d’émotions, ceux qui butinent dans notre ventre. Ces vagues que vous avez déjà ressenties lorsque vous rencontrez quelqu’un et que votre cœur commence à battre la chamade...

Maintenant, le problème n'est pas que vous ressentiez ces tourbillons. Le problème, c'est qu'ils peuvent être engendrés par des hommes avec qui vous n'allez pas forcément pouvoir CONSTRUIRE quelque chose.

Soit parce qu'ils ne vous correspondent pas. Soit parce qu'ils n'ont pas le même projet que vous… Soit parce qu'ils ont d'abord leurs propres problèmes à résoudre (et donc ne sont pas prêts pour une relation). Ou encore parce que vous n'êtes tout simplement pas faits l'un pour l'autre (au fond un bon ami, c'est pas si mal - surtout s'il a des potes mignons à vous présenter)

Le pépin, c'est que dès l'instant où ces tourbillons s'activent, leur intensité augmente très vite. C'est ainsi que certaines femmes se retrouvent prématurément amoureuses… Et tout devient alors plus DELICAT.

Car une fois dans cet état émotionnel, ces femmes ne distinguent plus clairement ce qui se passe. Leurs hormones se libèrent, notamment l'ocytocine qui donne la sensation d'amour. Du coup, même si elles arrivent à deviner que la personne n'est pas bonne, ça reste compliqué de prendre la décision d'arrêter… lorsque leur cœur et leur raison s'opposent.

Alors, comment gérer ?

Anticipez.

Patti Stanger possède une des plus célèbres agences matrimoniales aux états unis, ainsi que son propre show de télé réalité. Nous aimons beaucoup un des concepts qu'elle préconise : celui des **5 critères non négociables**.

Le principe consiste à lister les 5 critères qui sont pour vous les plus importants chez votre futur partenaire, puis de rendre ces critères non négociables. Non négociable = s'il ne les a pas, c'est bye bye direct… Et donc AVANT que les petits tourbillons ne prennent trop d'importance.

Pourquoi 5 critères ? Parce qu'en dessous, ce serait ne pas être suffisamment sélective. Au dessus, c'est l'inverse : nous connaissons certaines femmes qui ont une liste avec 30 critères… Elles sont célibataires depuis LONGTEMPS.

Comment faire cette liste ?

Déjà, n'y mettez pas des critères comme le tabac, l'alcool ou la religion. Ceux-là, vous les gérez déjà. **Visez plutôt les traits de personnalité** d'un homme : son sens de l'affectif (aime-t-il les enfants ou les animaux, est-il fusionnel ou indépendant…), ses valeurs (carriériste ou hédoniste, généreux, travailleurs, etc…), etc…

Ensuite, **n’y mettez aucun critère *négatif***. Notre inconscient est construit de telle sorte qu’il ne filtre pas la négation (ex: si on vous demande de ne pas penser à une souris verte, vous allez tout de suite voir dans votre tête l’image… d’une souris verte ! Amusant n’est-ce pas ?). Donc aucun critère négatif, afin de ne pas vous retrouver avec l’inverse de ce que vous souhaitiez.

Enfin, **commencez tout de suite**. Le plus important, c’est que vous ACTIVIEZ la démarche.

Prête ?

Alors attrapez une feuille, un stylo et lancez-vous. Ou bien ouvrez votre logiciel de traitement de texte. Puis go : écrivez. Il s’agit juste de noter quelques mots. Ca ne vous prendre que quelques minutes et vous serez heureuse de l’avoir fait après.

Remarque : Si votre liste dépasse les 5 critères, c’est acceptable car vous pouvez aussi avoir une liste de traits que vous AIMERIEZ trouver chez un homme. Par contre, le nombre 5 est une bonne limite en termes de critères NON NEGOCIABLES. Du coup, si vous en avez 10 par exemple, tirez juste un trait après les 5 plus importants, afin de distinguer vos “non négociables” de vos “ce serait sympa si en plus…”

Pour vous donner une idée, voici la liste des critères d’Alex (cette technique fonctionne aussi bien pour les hommes que les femmes), classés par ordre d’importance :

1) Gentille (un bon fond)

2) Positive (je fuis systématiquement les gens négatifs)

3) Confiante et indépendante (là j'ai eu du mal, car je voulais citer "pas jalouse" ou "pas possessive" et j'ai du reformuler pour éviter le critère négatif)

4) Qui prend la vie avec légèreté (la vie est une célébration légère, dont il faut aussi souvent que possible profiter, et ne pas prendre avec trop de sérieux)

5) Qui aime le sexe et voit le sexe comme quelque chose de ludique (cela m'a posé des soucis quand j'étais jeune et un peu frustré, alors qu’aujourd’hui ma vision est beaucoup plus ouverte, détendue… et agréable !)

Voilà. Remarquez au passage le degré d’éléments très PERSONNELS dans les réponses d’Alex. L’idée est de baser vos réponses sur les choses qui

comptent le plus pour vous. De manière à pouvoir pré-selectionner les hommes qui VOUS apporteront le plus de bonheur.

Au passage, la copine d'Alex, qui vit désormais avec lui depuis plus de 2 ans, correspond tout à fait aux 5 critères qu'il s'était fixé à l'époque… Et ils partagent une histoire d'amour qui les rend extrêmement heureux.

Faîtes cette liste aujourd'hui.

Ensuite, **une fois que vous aurez votre première version, revenez-y de temps en temps.**

Affinez. Soyez la plus précise possible. Par exemple, si vous avez écrit "attentionné", précisez ce que à quoi ça correspondrait CONCRETEMENT pour vous. Vous pouvez visualiser un homme prendre du temps pour régulièrement parler avec vous, ou bien vous faire des petits cadeaux de temps en temps, venir vous chercher à la sortie de votre travail, etc… Plus vous êtes précise et visuelle, plus votre *radar à mecs chouettes* s'améliorera.

Et c'est bien le but. De vous permettre ensuite, lorsque vous rencontrez un homme, de le jauger pour savoir au plus vite s'il correspond ou non à vos critères. Jouez la physionomiste de discothèque, qui a ses critères d'entrée. Ou l'appareil qui contrôle les valises dans les aéroports.

La prochaine fois que vous croisez un homme qui vous plait, posez-lui des questions pour voir s'il correspond : *"Ah t'aimes bien le sport ? Tu en fait souvent ?"*. Etc. Au final, cette approche facilitera votre sélection.

Et paradoxalement, cela ne réduira pas vos perspectives : vous vivez dans un monde d'abondance. La seule chose qui peut être limitée, c'est votre capacité à repérer les hommes qui correspondent à vos critères… Mais pas le fait qu'ils existent, et en grande quantité.

Du coup, un radar plus affiné ne vous fera pas repérer moins d'hommes. Il vous en fera repérer autant… Mais qui vous correspondent PLUS pour construire une relation qui VOUS épanouira.

Donner plusieurs chances ?

A propos des critères non négociables : après avoir fait votre liste, il se pourrait que parmi les gagnants qui passent votre filtre se trouvent un certain

nombre d'hommes… **gentils**. Mais qui hélas ont l'air de manquer un peu de charisme. Ou ne vous font pas ressentir autant de petits tourbillons. Ou bien ne sont pas exactement parfaits (peut-être qu'ils s'habillent un peu bof ou sans style, sont gênés sur certains sujets ou un peu longs à la détente…)

Nous vous invitons à accorder plusieurs chances à ces hommes. Même s'ils ne vous ont pas impressionnée au 1er abord.

Pour en avoir à la fois fréquenté et coaché un certain nombre, une bonne partie de ces hommes, au final, sont des types INTERESSANTS... Et possèdent d'ailleurs plus de personnalité qu'il n'y paraît au premier abord. C'est juste qu'ils ne savent pas forcément comment communiquer tout ça à une femme.

Dans une situation de séduction, lorsqu'ils croisent une fille qui leur plaît à une soirée, sur Internet ou qu'ils vont à un premier rendez-vous, ils perdent tous leurs moyens et se sentent complètement déboussolés. En un mot, ils ne savent pas très bien se vendre… car ils sont sensibles à la PRESSION.

D'où notre suggestion : laissez-leur une seconde chance.

Le truc, c'est que lors d'un 2ème ou 3ème rendez-vous, ils ne seront plus face à une inconnue qui les juge ; et devant laquelle ils se sentent perdus parce qu'ils vous trouvent belle et eux MALADROITS. Même si peu l'avouent, nous pouvons vous assurer d'expérience que c'est l'état d'esprit de beaucoup d'hommes. Si en plus ils accrochent sur votre personnalité, leur trouble intérieur n'en sera que plus grand… Même s'ils n'en laissent absolument rien paraître à l'extérieur.

A l'inverse, lorsqu'un homme vous revoit pour la 2ème fois, il se sent généralement beaucoup plus à l'aise car il a le sentiment d'avoir déjà "réussi" une première épreuve. Du coup, il peut s'ouvrir beaucoup plus à découvrir votre personnalité et partager la sienne.

Aussi, comme il est plus relax, cela améliore sa capacité d'ECOUTE. Et voici pourquoi :

Savez-vous que lors d'une première rencontre avec une femme qui lui plaît, la chose qu'un homme entend le PLUS est sa petite voix intérieure, qui lui dit *"Ai-je bien fait de dire ça ? Comment je peux faire pour l'intéresser ? Est-ce que j'ai une chance avec elle ?"*

Difficile d'être attentif à ce que vous lui dites, si sa voix intérieure parle plus fort que vos mots… Ce qui explique certains comportements bizarres,

déplacés ou qui peuvent vous paraître nazes. Une fois encore, ce comportement est dû à la culture de performance des mecs… Mais ce n'est souvent pas la réelle personnalité de l'homme que vous avez devant vous.

Moralité : donnez-leur plusieurs chances. Soyez une chic fille.

Enfin, contrairement à ce que racontent certains romans Harlequin, vous ne pourrez jamais vraiment "dresser" un macho profiteur, ou le convaincre d'être plus attentionné à votre égard… En revanche, vous pourrez beaucoup plus facilement "éduquer" un homme gentil afin qu'il s'habille un peu mieux ou devienne un peu plus affirmé dans certaines situations. Auquel cas vous aurez tout gagné !

Chapitre 6. Comment rencontrer des hommes top

En avant !

Avant de parler des opportunités de rencontrer des hommes et de comment les aborder, nous voulons partager avec vous un secret.

Ce qui bloque certaines femmes pour sortir avec un homme, encore plus que les opportunités des rencontres… C'est que sans s'en rendre compte, elles sont victimes de FREINS qui les empêchent d'avancer.

Ces freins peuvent être conscients ou inconscients : conséquences d'une rupture, d'un célibat un peu prolongé, peur de retomber amoureuse (ou que ça plante), etc. Et ces freins s'accompagnent pour certaines femmes de *fuites* (activités qui bloquent leur emploi du temps, surinvestissement dans le travail…) ou d'*excuses* (je n'ai pas le temps, j'ai déjà ça et ça à faire…).

Bien sûr, plus le célibat se prolonge, plus ces freins sont présents car le cerveau s'habitue. Et notre cerveau n'aime pas beaucoup changer ses habitudes. Typiquement, il préfère nous pousser à la flemme (*"au fond, quand ce sera le bon, tout se déroulera facilement…"*) ou à la procrastination.

Maintenant si jamais c'est votre cas, comment néanmoins AVANCER ?

Faisons une comparaison rapide :

Si vous voulez faire un tour avec votre vélo, mais qu'il est au garage depuis plusieurs mois et que la chaîne est grippée, vous allez être bloquée pour avancer, même si vous avez envie de pédaler… Il faut d'abord dégraisser un peu la chaîne. Idem pour le sport, si on arrête d'en faire pendant plusieurs mois, il faut du temps pour redémarrer. Toutefois, si vous réussissez à relancer, cela peut repartir très bien. En fait le plus difficile, c'est de retrouver le 1er élan qui va dégripper le mécanisme, afin de retrouver un bon régime de vitesse.

En ce qui concerne votre vie amoureuse, si jamais vous n'êtes pas sortie avec un homme depuis plusieurs mois (ou pas dans une relation sérieuse), alors la toute première décision que nous vous invitons à prendre, c'est de **relancer la machine**.

Par exemple, voici une idée que nous a inspiré Audrey Berté, une de nos amies qui est coach à l'ambassade de Grande Bretagne :

Mettez-vous un petit défi, comme d'avoir 2 rendez-vous d'ici les 30 prochains jours. Aucune contrainte forte, juste 2 rendez-vous autour d'un verre ou en allant au musée par exemple. Pour faciliter votre démarche, motivez une ou deux copines célibataires pour le faire avec vous… Et vous voilà partie :-)

Action !

Où faire de nouvelles connaissances stimulantes ?

Quand vous y pensez, il y a au fond plusieurs dizaines (et même centaines) d'endroits où vous pouvez rencontrer des hommes.

Vous connaissez déjà les lieux classiques : en soirée chez des amis, boîte de nuit, au travail… Auxquels viennent s'ajouter depuis quelques années les événements pour célibataires (on y reviendra un peu plus loin). La plupart sont viables. Nous vous invitons toutefois à vous méfier des boîtes de nuit : statistiquement, vous risquez d'y croiser plus de chasseurs ivres que de princes intéressants… Les soirées afterworks, en revanche, sont une alternative assez intéressante.

Et puis, il y a tous ces endroits que nous appelons des “niches”.

C’est ici que le fait d’avoir clarifié en amont le type d’hommes qui vous intéresse prend toute son utilité. L’idée est simple : chaque genre d’homme fréquente des lieux différents, selon ses goûts et les choses qu’il aime faire : à chaque lieu son public.

Au final, les meilleurs endroits pour rencontrer des hommes célibataires sont ceux qui n’ont justement PAS pour vocation première ce genre de rencontres. Car non seulement tout le monde y est plus relax, authentique et naturel (contrairement à une boîte de nuit par exemple), mais en bonus vous gagnez une manière très FACILE d’engager la conversation : le thème associé au lieu !

Par exemple, si vous aimez les hommes cultivés, fréquentez les musées. Engagez la conversation en lui posant une question sur un tableau : *“Dites-moi, ça représente quoi ça au juste ? Comment ça vous ne savez pas ? Ah les hommes de nos jours…”* (et faîtes-lui un clin d’œil ou un sourire).

Ou bien des conférences. Asseyez-vous près d’un homme qui vous plaît et papotez en douce - très stimulant car ça rappelle l’école et augmente la complicité. Ou bien profitez de la fin de la conférence pour échanger un peu avec lui.

Internet est bien sûr l’endroit idéal pour trouver des rassemblements sur des sujets qui vous plaisent. Faîtes une recherche Google, par exemple : “dégustation vin poitiers”, et hop vous voilà avec une sortie sur un sujet qui vous plaît.

Si vous aimez les hommes sportifs, fréquentez les salles de gym. Demandez-leur un conseil ou un coup de main : les hommes adorent ça car ils se sentent valorisés - et ça les stimulera souvent pour prendre ensuite les “rênes” de l’échange. Ou bien assistez à des matchs de votre sport préféré, en vrai ou même simplement dans un bar. Si vous êtes timide, allez-y avec une copine plus expansive : ça facilitera l’ouverture des échanges entre groupes.

Idem si vous avez une passion ou envie de découvrir une activité, faites-en une opportunité de rencontres : les cours de cuisine, les dégustations de vins, des activités originales comme l’accrobranche, le paintball ou la plongée…

Même certains événements religieux ou politiques peuvent fonctionner. Ce qui effraie les gens avec ces deux sujets, c’est qu’ils peuvent créer des divergences. Toutefois d’expérience, nous nous sommes rendus compte qu’ils peuvent aussi rapprocher, si vos opinions sont similaires… ce qui sera facilité justement par le choix du lieu !

Enfin, saisissez les opportunités qui se présentent. Au fond, c'est presque incohérent de dire qu'on ne se rencontre plus, alors que beaucoup de femmes rejettent, par "réflexe" ou à priori, certaines opportunités viables. Par exemple, si vous avez l'habitude d'écarter systématiquement les hommes qui vous abordent, pourquoi ne pas tester d'aller prendre un simple verre avec l'un d'entre eux qui vous plaît ? Au fond ça ne coûte rien d'essayer (et ce n'est pas aussi dangereux que le gouvernement le prétend). Acceptez le contact… Et jugez APRES avoir testé. ;-)

De même, profitez des petites occasions inattendues. Notre amie Lola avait un jour RDV avec un homme à la sortie d'un théâtre. Tandis qu'il n'arrivait pas, un des acteurs (encore costumé en lion), l'aborda et lui dit que si le prétendant ne se pointait pas dans 5 minutes, il la kidnapperait… Cinq minutes plus tard il revint ; Lola toujours seule accepta et vécu une magnifique histoire avec ce comédien.

Internet. Les cyber-rencontres en 2 pages.

Combien de vos copines se sont inscrites sur un site, et y ont fait des rencontres ? Nous sommes prêts à parier qu'il y en a au moins quelques unes… dont certaines se sont peut-être avérées très concluantes.

De notre côté, nous avons expérimenté en profondeur Meetic, Adopteunmec, Attractive World et quelques autres sites. Cela nous a permis d'échanger avec beaucoup de femmes. Voici une liste des 10 choses qui nous paraissent les plus importantes, pour maximiser la réussite de vos rencontres sur le web.

1. Creusez avec un esprit léger. Beaucoup de femmes qui s'inscrivent sont victimes d'une illusion, causée par le marketing de ces sites : croire qu'il s'agit d'un genre de supermarché. Le leurre, c'est que ces connotations sont presque positives : faire du shopping, c'est chouette. Malheureusement, après une flopée d'annonces ennuyeuses et de messages pour la plupart identiques (*"salut je m'appelle Bobby Tracteur, sa va bien ? T jolie je te kif"*), ces femmes déchantent sauvagement… Huhu.

Selon nous, c'est juste une erreur d'état d'esprit. Quand vous allez sur un site, nous vous invitons à plutôt vous imaginer telle une vaillante chercheuse d'or qui creuse, lave et pioche pour trouver quelques pépites ! Du coup, lorsque vous tomberez sur des messages bizarres, lirez des annonces étranges ou que vous recevrez des photos de gonades mâles… vous pourrez en rire avec légèreté.

2. Mettez des photos de star. Les hommes sont visuels : sur le web, vous devez ABSOLUMENT en jouer. Si jamais vous en avez, supprimez les photos de webcam avec un éclairage jaune pâle. A l'inverse, pour maximiser vos chances, allez voir un photographe pro : le rendu est souvent tout simplement incroyable.

Si votre budget est léger, certains sites vous permettre de soumettre vos photos aux visiteurs pour qu'ils les notent. C'est le cas notamment de http://www.hotornot.com. Créez-vous un compte et ne mettez sur votre profil que les photos qui obtiennent une note supérieure à 8 (grand minimum 7)

3. Ne critiquez JAMAIS les hommes dans votre annonce. Peu importe le nombre d'horreurs que vous avez pu lire, écrire des commentaires énervés sur les mecs n'a jamais aidé aucune femme à améliorer ses rencontres. Concrètement, les femmes qui critiquent les hommes ou leurs expériences de rendez-vous désagréables ne font que mettre en avant le pire d'elles-mêmes : un tempérament plaintif et une frustration. Rien ne fait fuir autant les hommes chouettes que ce genre de traits.

4. Ecrivez des choses positives sur vous. A l'inverse des critiques, plus vous serez positive dans votre annonce, plus vous attirerez vers vous des Fournisseurs Officiels d'Energie Positive (FOEPs), ce type d'hommes qui vous procureront du bonheur à chaque moment que vous passerez avec eux. D'ailleurs pour bien les attirer, nous vous invitons même à n'écrire QUE des choses positives dans votre annonce.

Parlez de vous (ça peut avoir l'air évident mais certaines femmes ne le font pas). Si vous êtes gênée ou ne savez pas quoi écrire, parlez de sujets qui vous rendent joyeuses, en y mettant un maximum de détails : *"J'aime manger des croissants chauds et croustillants le matin"*, *"j'adore aller danser la salsa dans des bars latinos"*. Cela permettra aux hommes d'initier le contact et les échanges avec des accroches de départ.

5. Faîtes-le rire. Les hommes adorent qu'une femme les fasse rire, et ça ne leur arrive pas si souvent que ça. Si vous faîtes rire un homme, vous augmenterez là encore vos chances qu'il vous considère en tant que petite amie potentielle, plutôt que midinette d'un soir trouvée sur le web.

Voici une astuce toute simple, si vous manquez d'inspiration : créez-vous un faux profil d'homme (c'est gratuit sur la plupart des sites) puis consultez les annonce des femmes… Et inspirez-vous de celles qui vous plaisent !

6. Challengez-le. Vous vous souvenez de l'importance de la performance chez les hommes ? Et de les soumettre à des épreuves fun pour stimuler leur

intérêt ? Sur Internet, ça marche extrêmement bien. Par exemple, vous pouvez écrire : *"Je prends des cours de cuisine parfois et ça m'amuse beaucoup… D'ailleurs toi qui me lis, est-ce que tu sais bien cuisiner ? Tu maîtrises des gâteaux originaux ?"* Si c'est le cas, vous pouvez être certaine qu'il vous répondra sur ce thème.

7. Dites-lui quoi faire. Pour éviter les traditionnels, ennuyeux et stériles "salut sa va", écrivez en toutes lettres aux hommes ce que vous attendez d'eux. Par exemple : *"J'ai reçu beaucoup de messages un peu ennuyeux récemment. Si tu m'écris, j'aimerais que tu me parles des 3 choses qui comptent le plus pour toi dans ta vie… et surtout que tu m'expliques pourquoi ! ;-)"*. Vous recevrez des messages beaucoup plus stimulants… Et ça vous indiquera au passage quels sont les hommes qui ont LU votre annonce.

8. Ne chattez pas longtemps. Votre temps est précieux et celui des hommes aussi. Si vous sentez un feeling potentiel et qu'un homme correspond à vos critères, rencontrez-le en vrai aussi tôt que possible. Certaines femmes perdent parfois un mois avant de rencontrer quelqu'un… et sont d'autant plus déçues de s'apercevoir qu'en fait il n'y a pas d'affinité. Le truc, c'est que ni des échanges mails, ni même le téléphone ne remplacent un contact humain pour savoir si ça peut "coller".

Par ailleurs, plus vous fréquenterez des hommes en vrai, plus vous serez en situation de confort lors des rendez-vous. Cela vous permettra non seulement de développer votre compétence de filtrage, mais aussi celle de votre charme.

9. Soyez prudente. Pour vos rendez-vous, prévoyez un endroit public. On ne sait jamais ce qui peut se passer. Et si vous décidez de le suivre chez lui, envoyez un texto à une amie… C'est un conseil basique, mais que nous préférons vous rappeler. Par ailleurs, préférez d'abord un rendez-vous COURT comme un café ou un verre : si jamais l'échange devient ennuyeux, ça vous permettra de partir plus vite avec une excuse genre *"Désolée, je dois aller faire une séance d'UVs avec mon poisson rouge"*.

10. Amusez-vous. Considérez Internet comme une alternative à plusieurs autres modes de rencontres. La plupart des femmes inscrites (=votre concurrence) sont négatives et n'ont aucun idée de ce qui peut charmer un homme à part leurs photos. Utilisez les astuces ci-dessus pour vous démarquer d'elles, et communiquez aux hommes à quel point c'est FUN de passer du temps avec vous. Vous attirerez non pas juste les losers, mais aussi tous les hommes vraiment chouettes qui sont eux aussi sur le net.

Prête ? Alors inscrivez-vous et testez… Vous n'avez rien à perdre et potentiellement des chouettes rencontres à faire ici.

Deux autres bons plans

En complément des sites de rencontres, Internet est aussi une mine géniale pour dénicher plein de sorties, dans lesquelles évoluent de nombreux célibataires.

Un de nos concepts préférés est *OnVaSortir.com*. Ce site fonctionne par villes (OVS Paris, OVS Rennes, OVS Chambéry…) et l'idée est toute simple. Chaque membre peut proposer des sorties : par exemple un ciné, un resto, une expo, une balade en forêt ou en roller, etc. Et vous pouvez vous inscrire aux sorties que vous voulez. En dehors du fait que l'inscription est gratuite, c'est une opportunité originale de rencontrer de nouvelles personnes. Le tout sans sentir de gêne, comme ça peut être le cas avec un site classique. Les activités permettent de faire connaissance, et vous découvrez plein de gens… dont la plupart s'avèrent souvent être célibataires. Le discours "officiel" est que ce n'est pas un site de rencontres sentimentales. Mais dans la pratique, quand vous mettez plein de célibs ensemble...

Voici un autre phénomène récent et en pleine expansion partout en France : *pastasparty.com*. Le succès vient d'une idée là encore toute simple : rencontrer des célibataires autour d'un plat de pâtes. C'est convivial, ça remplit votre estomac raffiné et ça transforme vos dimanches soirs (parfois un peu déprimants) en occasions de rencontrer des gens vifs. De quoi redémarrer la semaine suivante de bonne humeur, et pourquoi pas avec un nouveau numéro dans votre agenda…

Faciliter le 1er contact avec un homme (même si vous êtes super timide)

Une de nos amies nous disait récemment : *"Je ne comprends pas les hommes. Il y a ce type à mon bureau qui me plaît. Parfois quand il me parle je fais un battement de cils, ou bien je reste silencieuse en sa présence… Il devrait quand même comprendre que ça veut dire qu'il me plaît !"*

Bien sûr, notre amie plaisantait… Toutefois il y un vrai fond de vérité. C’est parfois difficile, voire très difficile pour certaines femmes de communiquer à un homme qu’il leur plaît, et qu’elles aimeraient qu’il fasse le premier pas. Que c’est ok qu’il leur propose quelque chose, qu’elles ne le rejetteront pas, bien au contraire… Seulement voilà : les signaux invisibles ne marchent pas avec les hommes.

Les hommes ont besoin de communication directe. Ils ne savent pas lire les signaux. Même les signaux énormes et flagrants.

Idem pour la communication écrite. A propos, voici une de nos astuces favorites pour savoir si un homme est attiré par vous. Elle fonctionne aussi bien dans la drague sur le web que si vous échangez des mails dans un quelconque autre contexte. Ne lisez pas les mots qu’il emploie… Regardez la PONCTUATION. Ce truc est absolument génial.

Concrètement : plus vous avez de “!”, de smileys, de “lol” et de “mdr”… plus un homme est intéressé par vous. Pourquoi ? Parce que ces signaux sont des Indicateurs Emotionnels. Ils indiquent qu’il essaie de se faire remarquer, de susciter chez vous une émotion. Ou bien à l’inverse, que vos mots ont suscité chez LUI une émotion, ce qui revient exactement au même. Du coup, il ne s’en rend pas compte, mais de manière inconsciente ses phrases traduisent que vous lui plaisez. Deux exceptions : dans le cas où vous êtes des amis proches, ou bien s’il emploie 15 de ces signes avec tout le monde (dans ces cas là, à vous de filtrer). Dans presque toutes les autres situations, cela représente une indication de son intérêt pour vous.

Mais revenons au face à face : comment faciliter le 1er contact un homme ?

Voici d’abord trois manières de lui tendre une perche, sans parler. Ce que nous appelons des “invitations à l’approche”.

Rapprochez-vous. Si vous voyez un homme qui vous plaît, que ce soit dans le métro ou à une soirée, assez-vous au plus près possible de lui. Spontanément, ça lui simplifiera la tâche pour vous parler.

Usez et abusez de votre REGARD. Lorsqu’un homme est à distance, regardez-le pendant 1 ou 2 secondes de plus que ce qui est la norme habituelle acceptée entre deux personnes. Le regard possède cette caractéristique de n’être jamais neutre. Ajoutez un petit sourire, ou encore mieux un clin d’oeil (extrêmement puissant car c’est du flirt pur et dur) : cela augmentera notablement les chances qu’il vienne vous parler. Et si jamais il

s’avère que c’est un gros lourdaud, au pire vous pourrez toujours nier (ou lui dire que sa conversation ne tient pas les promesses de son physique)

Portez un “céquoi”. Sachez qu’une des raisons qui bloque souvent un homme pour vous aborder, c’est qu’il ne sait pas QUOI VOUS DIRE.

Alors portez sur vous ou à la main quelque chose d’intriguant ou de surprenant, car cela donne à vos prétendants un sujet facile pour vous aborder. Choisissez une broche rigolote, un sac fluo, des chaussures roses ou un accessoire qui soit à lui seul un sujet de conversation. *“Excusez-moi, je ne pouvais pas m’empêcher de me demander… C’EST QUOI ça ?”*.

Dernier petit truc pour la “drague sauvage” : faites-vous faire des **cartes de visite gratuites** sur des sites comme vistaprint. Pas du tout pour des raisons professionnelles, mais uniquement pour pouvoir glisser vos coordonnées à un bel inconnu du métro.

Techniques d'abordage

Maintenant, avant d’aborder quelques techniques d’abordage, nous voulons partager avec vous ce qui constitue une des plus grandes angoisses de l’homme. Un truc ancré profondément dans son cerveau, depuis plusieurs millénaires, et qui crée une énorme boule dans son ventre : se faire rejeter par une femme.

Cette peur du rejet (qui se traduit concrètement par une peur de vous approcher) est la peur n°1 de presque TOUS les hommes, en matière de séduction. Pour vous donner une idée, les mots “approach anxiety” (peur de l’approche) sous Google renvoient à 38 500 000 résultats ! En comparaison, “meeting women” (rencontrer des femmes) n’arrive qu’à la moitié de ce nombre…

Sans rentrer dans les explications scientifiques de pourquoi cette peur est si importante, vous comprenez du coup pourquoi la majorité des hommes qui viennent vous aborder s’y prennent aussi MAL : en vous regardant bizarrement, en vous sortant toujours la même phrase “hey mam’zelle vous êtes charmante”, en marmonnant à moitié ou même en vous sifflant… tandis que la majorité d’entre eux vous regarde sans dire un mot. C’est flippant… Mais au fond ce n’est pas de leur faute : c’est juste qu’à ce moment là, ils sont complètement en PANIQUE dans leur tête.

Dans la pratique, ça vous ramène à ce que nous disions dans le chapitre 2 : la séduction est un truc de femmes. Du coup, si vous voulez augmenter vos chances de rencontrer plus d'hommes, vous avez intérêt à lancer les premières phrases à sa place. Comme la plupart des hommes en sont incapables… ça devient votre boulot !

Voici quelques techniques :

L'abordage direct. Exprimez directement votre intérêt pour lui. Cependant, faites-le toujours sous réserve d'une condition, afin qu'il ne se sente pas privé de son rôle d'homme.

Par exemple à un bistrot : *"Bonjour monsieur, je vous ai aperçu en train de boire votre café et je vous trouve plutôt mignon. Du coup j'aimerais bien faire votre connaissance, afin de découvrir si votre personnalité peut à son tour me plaire… Est-ce que vous m'offririez un verre ?"* Cette dernière phrase est extrêmement importante car elle met l'homme dans une situation ou rien n'est acquis pour lui : vous lui témoignez un intérêt, mais il doit à son tour faire un petit geste s'il veut pouvoir parler avec vous.

L'abordage par écrit. Celui-ci ne fonctionne que dans certaines situations. Toutefois si vous êtes timide, cela peut s'avérer plus facile que d'aborder oralement. Une de nos amies était assise à un café, lorsqu'elle remarqua qu'un homme le regardait à intervalles réguliers. Elle appela donc le serveur et lui tendit un sous-verre à remettre au bellâtre, sur lequel était écrit *"Je vois que vous me regardez depuis tout à l'heure, c'est un petit peu gênant. Pourquoi ne viendriez-vous pas prendre un café face à moi ?"*. Cinq minutes plus tard, ils conversaient ensemble à la même table.

L'abordage indirect. Plus léger et plus facile si vous êtes timide. Trouvez un prétexte pour commencer la conversation sur un autre sujet. Voici quelques manières de procéder :

Demandez-lui son avis sur quelque chose. A une soirée : *"Dis, il paraît que la plupart des hommes préfèrent les filles chieuses. Moi je trouve ça hallucinant… T'en penses quoi toi en tant que mec ?"*

Ou bien : *"On avait cette conversation entre copines récemment : est-ce que tu penses que beaucoup d'hommes seraient prêts à sortir avec une fille pour de l'argent ? Tu le ferais toi ? D'ailleurs au fait, t'as beaucoup d'argent ou pas ?" (à dire avec le sourire et le clin d'oeil qui vont bien)*

Demandez-lui une recommandation, puis challengez-le. Par exemple dans un bar : *"Dites-moi, qu'est-ce que je devrais choisir selon vous ? Vous*

n'êtes pas en train de me proposer ça pour me draguer au moins ? Ah oui ? Vous ne seriez pas contre ? Et vous vous y prendriez comment ?…" Simple et extrêmement efficace, vous retournez la situation et c'est maintenant à lui de reprendre l'interaction.

Au passage, remarquez que la conversation augmente d'un degré de fun, dès que vous y mettez de l'humour ou du flirt.

Enfin, si vous êtes à une soirée chez des amis, inutile de faire compliqué. Un début de conversation tout trouvé est : *"Comment tu connais machine ?"* (votre hôte)

Maintenant, à vous de jouer pour vos prochaines interactions…

Et n'oubliez-pas : certaines femmes doivent parfois être un peu sèches avec les hommes trop lourds qui les abordent. Mais à l'inverse, il n'arrive pour ainsi dire jamais qu'un homme envoie balader une femme qui a le courage d'initier le contact. La plupart des hommes accueilleront même votre initiative avec joie !

Exercice bonus : *Si vous êtes motivée pour vaincre votre timidité, nous vous recommandons une méthode "crash test", difficile mais efficace. Entraînez-vous pendant 1 semaine à aborder des hommes. Concrètement, dites juste les phrases, ne vous occupez pas du reste où d'avoir l'air gênée. Après 2 minutes d'échange, vous verrez que la pression va beaucoup s'amoindrir. Et après quelques jours de pratique, nous pouvons vous garantir que ça transformera littéralement vos perspectives sur les rapports homme-femme... Enfin dans la foulée, vous gagnerez beaucoup en confiance en vous.*

Chapitre 7. Premiers pas entre vous

Une fois la conversation engagée et l'échange en route, vous allez ensuite passer par un certain nombre d'étapes. Depuis l'échange de téléphones jusqu'à vous revoir, puis éventuellement commencer à sortir ensemble.

Comment gérer au mieux ces différentes étapes ?

Echanger vos numéros

Vous est-il déjà arrivé d'être à une soirée, de rencontrer quelqu'un qui vous intrigue ou vous paraît intéressant ? Vous parlez un peu puis à la fin de la soirée, vous vous séparez… Sans qu'il vous demande votre numéro (quel crétin sur pattes !)

Est-ce que ça veut dire qu'il n'est pas intéressé ?

Peut-être… Mais ce n'est pas du tout obligé. Vous avez de bonnes chances que ce monsieur ne soit tout simplement pas assez dégourdi (Ou qu'il ait trop peur de se faire rejeter. Même si vous lui avez envoyé plein de signaux. N'oubliez pas que les hommes ne savent pas lire les signaux.)

Croyez-nous quand nous vous disons que ça peut arriver. Nous les premiers avons été plusieurs fois dans cette situation, en tant qu'hommes, il y a quelques années. Incapables de faire la transition après avoir rencontré une femme qui nous plaît…

Rappelez-vous que la séduction est un truc de femmes.

S'il ne le fait pas, aidez-le.

* Une première astuce consiste à utiliser un prétexte, comme la technique de la **boucle ouverte**. Concrètement, lorsqu'un homme vous plaît, pendant la conversation : évoquez avec lui des activités comme un musée, un film ou une pièce de théâtre que vous aimeriez aller voir un jour... Mais à ce moment de l'échange… Ne lui proposez PAS.

Ensuite, au moment de vous quitter, reparlez-lui de cette sortie, et demandez-lui s'il aurait envie de vous accompagner. Cela vous donne une justification pour le revoir, sans mettre une pression trop importante… Et au passage, l'un comme l'autre savez exactement ce qui se cache derrière.

* Une deuxième technique consiste à être plus directe, tout en le challengeant. Dites-lui quelque chose comme : *"Je t'ai trouvé intéressant et j'aimerais bien te connaître un peu plus… Tu connais un endroit chouette où on pourrait prendre un verre, un autre jour ? Attention, tu seras noté sur l'originalité de l'endroit et la qualité de ta conversation !"* Faîtes-lui un grand sourire en disant cette dernière phrase. Une fois encore, vous lui communiquez directement votre intérêt, mais simultanément vous le mettez

dans une position d'Epreuve Fun (EF) ou rien n'est acquis pour lui… C'est de l'or.

Lorsqu'elles rencontrent un homme qui leur plaît, la plupart des femmes se content de vouloir le revoir et d'espérer qu'il sera intéressé par elles... Leur attitude est passive et ennuyeuse. A l'inverse, si vous jouez la carte du flirt et des EFs, non seulement un homme sera plus STIMULÉ pour vous revoir… Mais en plus vous gardez votre rôle de sélectionneuse, qui apportera du pep's à chacun de vos échanges et à toute votre relation !

Téléphoner

Il y a quelque chose d'extraordinaire dans le téléphone. Notamment dans ce qu'il symbolise souvent quelque chose de complètement différent entre un homme et une femme.

Pour un homme, le téléphone est souvent un outil utilitaire. Un moyen pour une fin qui est de vous revoir. Du coup, la plupart des hommes n'aiment pas passer plus de quelques minutes au téléphone et ils s'y sentent souvent peu à l'aise. A l'inverse, beaucoup de femmes aiment justement passer du temps, parfois plusieurs heures, à parler au téléphone.

Ce canal possède d'ailleurs quelque chose de particulièrement unique en termes de connexion : deux personnes, sur un canal entièrement privé (même s'il y a des gens dans la pièce qui écoutent, seule vous deux entendez ce que dit l'autre personne). Et le tout en étant dépourvu de la vue de l'autre (ce qui renforce l'écoute).

Particulièrement puissant… Et c'est ce qui, là encore, va troubler certains hommes.

Conséquence : Ne parlez jamais longtemps avec un homme au téléphone. La plupart s'en sentent troublés et désavantagés. Surtout si vous ne sortez pas encore ensemble. D'expérience, 5-10 minutes sont bien, 15 minutes max… A fortiori si l'un de vous deux est limité en forfait !

En revanche, le téléphone est un outil idéal pour FLIRTER avec un homme.

La encore, partagez une anecdote rigolote, envoyez-lui une moquerie légère ou une petite Epreuve Fun. Par exemple, si vous calez un rendez-vous, dites-lui avant de raccrocher : *"Au fait tu seras habillé comment ? Tu auras des belles chaussures ?"* ou *"Je ne suis pas sûre de te reconnaître…*

T'es mignon ou pas ?" (fonctionne très bien, y compris si vous vous êtes déjà vus)

Enfin, que ce soit après un premier échange de numéros ou après un rendez-vous, n'hésitez pas à rappeler, plutôt qu'attendre (et potentiellement lui en vouloir). Certains hommes ont psychologiquement beaucoup de difficultés à rappeler. Paradoxalement, cette difficulté est parfois d'autant plus intense pour eux qu'ils vous apprécient (car ils en sont troublés).

Une de nos amies leur dit en introduction : *"Tiens je pensais à toi. Alors je me suis dit que plutôt que d'y penser dans le vide je vais l'appeler."* Les hommes réagissent très positivement à ce genre de phrases simples, lorsqu'une femme explique clairement et ouvertement ce qu'elle ressent. Le tout sans y mettre une quelconque pression ni l'accuser, mais au contraire avec légèreté.

Et a fortiori, s'il ne vous appelait pas à cause de sa timidité, le *"je pensais à toi"* lui fera beaucoup d'effet. ;-)

Remarque : Selon les personnes, ça peut être assez difficile de régler la fréquence des appels et le choix de qui appelle qui. D'autant plus qu'une fois encore, si beaucoup de femmes utilisent le téléphone pour bavarder, ça représente rarement un signe d'attachement pour les hommes.

En revanche, s'il existe une règle, c'est bien sûr de ne jamais harceler un homme. Si vous l'appelez 2-3 fois et qu'il ne répond pas, laissez passer quelques jours.

De même, pour autant que nous vous invitions à rappeler un homme après une interaction (s'il ne le fait pas spontanément de lui-même), il ne s'agit pas non plus que ce soit toujours à vous de le faire. Si au bout de quelques fois il ne prend toujours pas l'initiative, discutez-en un peu avec lui... Mais cette fois-ci, de visu.

Le premier rendez-vous en 10 points

Voici quelques concepts et idées, pour vous permettre de passer un premier rendez-vous stimulant (et où vous maximisez votre potentiel de réussite)

1. Bichonnez-vous avant d'y aller. Si vous êtes un petit peu tendue ou anxieuse, prenez soin de vous au maximum. Bain avec sels, parfum préféré…

Objectif bien-être et relaxation. Aussi, plus vous vous trouverez jolie dans le miroir, plus vous aurez de plaisir à sortir… Et le plaisir, c'est séduisant.

2. Préparez-vous mentalement à ce qu'il vous adore. Car un des autres facteurs qui vous rendra séduisante, c'est le degré auquel vous serez vous-même convaincue que vous lui plaisez. Certaines femmes vont en rendez-vous avec l'esprit pessimiste : leur rendez-vous est planté avant d'avoir commencé. Sérieusement. Nous ne vous invitons pas non plus à être trop fleur bleue… Mais un petit effet de méthode Coué ne fait jamais de mal et booste puissamment la confiance en soi.

Juste avant de sortir de chez vous, mettez-vous devant un miroir. Puis répétez à haute voix quelques phrases comme : *"Je suis belle. Et tous les hommes me trouvent intéressante et stimulante."* Vos voisins ne le sauront jamais et votre énergie sera au top !

3. On voit rarement les gens tels qu'ils sont. Ce concept prend particulièrement de sens lors d'un premier rendez-vous. Réfléchissez-y un instant. Vous êtes l'un comme l'autre un peu stressés ou envieux d'être appréciés l'un par l'autre. De fait, même de manière involontaire, certains faux traits vont se dessiner. Une vérité légèrement déformée en positif d'un côté, une histoire mal racontée qui fait penser que l'autre a un gros défaut… Tout cela arrivera forcément.

Du coup, soyez relax. Et pour ça, soyez d'abord tolérante par rapport à l'attitude de l'homme en face de vous. Prenez un maximum de RECUL et de légèreté. Si quelque chose chez lui vous stimule ou à l'inverse vous déplaît (que ce soit une de ses paroles, son t-shirt ou la manière dont il mange ses frites), soyez cool.

A moins d'un énorme blocage, nous vous invitons à le revoir une deuxième fois avant de trancher avec certitude : avec la baisse de pression, vous pourriez découvrir avec joie qu'il ne correspond pas du tout à certaines frayeurs que vous auriez pu avoir, suite à quelque comportement malheureux de sa part la première fois.

4. Minimisez le boulot. Rien ne flingue une conversation autant que le travail. Bien sûr, ça peut être ok d'en parler quelques minutes… Mais rien d'indispensable et encore moins d'en parler longtemps. Lorsqu'un homme commence à parler longuement de son boulot, notre amie Françoise adopte une attitude que nous trouvons géniale :

" Soit son métier m'intéresse, et dans ce cas j'essaie de lui poser des questions ou demander des précisions. Visiblement il est passionné donc non

seulement il sera content de partager, mais en plus il va BIEN en parler et donc ça va le valoriser.

Soit je trouve son boulot sans intérêt et je le prends par l'humour : *"C'est passionnant mais je ne suis pas DRH, ce n'est pas un entretien d'embauche… Alors dis-moi, dans le civil tu fais quoi ?"* Là encore, l'enchaînement avec une phrase amusante comme "et dans le civil" vous permet d'alléger la conversation de manière fun"

5. Votre personnalité avant tout. Rappel : vous lui plaisez physiquement sinon il n'aurait pas accepté le rendez-vous (sauf dans le cas où vous vous voyez pour la 1ère fois, cf rdv internet où il n'a aperçu que des photos). Maintenant, votre but est qu'il vous considère comme **Future Copine Potentielle (FCP)** et non pas dans la case un "plan d'un soir".

Le levier se situe ici : tant que ses hormones sont à bloc (=qu'il n'a pas encore couché avec vous), c'est là qu'il vous faut mettre une énorme dose de personnalité. Enchaînez flirt, anecdotes amusantes, petites vannes et sourires… De manière à ce qu'il aie le DECLIC que vous valez beaucoup plus que vos seuls appas.

6. Le moins fun des deux paie. Plutôt que d'imposer une quelconque convention, nous sommes assez fervents de cette manière de trancher. Si vous vous êtes ennuyée avec un homme, il l'aura probablement senti et proposera de payer. A l'inverse, s'il vous a fasciné, n'ayez pas de problème de conscience à lui offrir son verre. Le plaisir compte plus que l'argent.

7. Enchaînez d'autres endroits. Choisissez une sortie brève pour les premiers instants. Un verre ou un café sont l'idéal, car si jamais vous n'accrochez pas alors vous pourrez fuir 5 fois plus vite qu'à un resto. En revanche, si tout se passe bien, soyez prête à enchaîner dans la foulée sur une AUTRE activité. Dîner, musée ou même une simple promenade dans la rue. Utilisez les boutiques environnantes comme idées de conversation. Et si tout se passe bien, approchez votre main de la sienne ou attrapez-le gentiment par le bras…

8. L'embrasser ou pas. Si c'est la toute première fois que vous le voyez (typiquement, suite à une rencontre via le web), nous vous invitons à ne pas l'embrasser le 1er soir. Ou alors un baiser sans la langue. Ou encore cette fameuse bise située entre la joue et les lèvres, qui effleurent celles-ci mais légèrement de côté…

Ceci afin qu'il sente qu'il est sur la bonne voie mais que rien n'est ACQUIS. Cela va augmenter fortement son envie de vous séduire. En revanche, si vous

l’avez déjà vu en vrai ou que vous vous connaissiez, alors si tout va bien n’attendez pas : il connaît déjà votre personnalité, donc pas besoin de le faire trop courir non plus… Ca risquerait même de le décourager.

9. Aller chez lui. Chaque situation étant spécifique, nous n’avons aucune opinion générique pour ou contre le fait que vous alliez ensuite “boire un verre” chez monsieur s’il vous le propose. Deux remarques en revanche. **1.** Si vous dites “oui”, gardez en tête qu’il ne vous propose pas simplement de boire… **2.** Par prudence, prévenez une de vos copines via un petit texto précisant le nom ou le téléphone du mec (ça ne coûte rien et on ne sait jamais)

10. Clore la rencontre. Si vous n’êtes pas trop motivée, dites-lui un petit au revoir gentil. Et si vous pétillez d‘envie de le revoir… Faites pareil ! L’idée est de le laisser dans une incertitude où là encore rien n’est acquis. Pourquoi ? Parce que ça augmentera son envie de vous revoir… De fait, ne lui dites pas “on se revoit quand ?” En revanche, si jamais il ne vous rappelle pas d’ici 2-3 jours, alors décrochez votre téléphone en lui disant que vous pensiez à lui et que vous aviez envie de lui parler ou le voir.

Comment "connecter" avec un homme

En parallèle avec l’idée de charme ou attirance, nous voulons vous parler d’une autre clé très importante pour qu’un homme s’intéresse à vous en tant que *Future Copine Potentielle (FCP)*.

Dès qu’une femme néglige ce facteur, la plupart des hommes vont la considérer comme un simple plan lit d’un soir.

Cette clé, c’est le degré de connexion que vous avez l’un par rapport à l’autre. Plus vous serez en CONNEXION avec un homme, plus il vous portera spontanément une attention forte et sincère.

Pouvez-vous influencer cette connexion ?

Oui, et en particulier dans le début de votre relation. Notamment lors du premier rendez-vous.

Une des difficultés des premières rencontres, c’est le trouble que vous ressentez l’un pour l’autre. Ce trouble fait que vous pouvez être tellement préoccupée par l’idée de plaire à un homme, que vous risquez d’en oublier de l’écouter (et inversement).

Or justement, vous pouvez cumuler les deux.

Car une des manières les plus efficaces pour plaire à quelqu'un, c'est au fond de s'intéresser sincèrement à lui. De l'écouter. De lui poser des questions… Et ensuite de le mettre en VALEUR (c'est d'ailleurs est une des grandes qualités des bons interviewers).

Par exemple : *"Ah tu es parti 2 mois en mission humanitaire ? Je trouve ça super. Qu'est-ce que tu as fait là-bas ?"*. La conséquence, c'est que d'une part monsieur se sentira séduit par cette mise en valeur. D'autre part il sera également mis en confiance. Et du coup il vous parlera de lui d'une manière qui sera plus séduisante

Soyez attentive à ses réactions. Si vous sentez qu'il est particulièrement émotif sur un sujet (a fortiori si l'émotion est positive), alors plongez et faites-le parler de lui sur CE sujet en particulier. Il se sentira alors spontanément connecté avec vous. Et vous de même, car ce sentiment est souvent réciproque.

Quand céder aux pulsions d'un homme ?

La conséquence du mélange magique attirance + connexion, c'est que les choses risquent d'évoluer dans la dimension physique. Et bien sûr, monsieur va forcément vouloir coucher avec vous… Souvent assez vite.

A ce stade, les magazines féminins se lâchent et font une grande fête. Ils redoublent de conseils prônant un choix ou l'autre. Du "Oui, faîtes comme Loana, soyez une vraie libérée du sexe" au "Non, restez prude et discrète, sinon ces pervers de mecs ne vous respecteront jamais…"

Question : d'où un magazine ou une quelconque psy (et pourquoi pas le gouvernement bientôt ?) peut-il se permettre de vous dire QUAND coucher avec un mec… Non mais oh, sérieux là ?

Selon nous, il n'y a absolument aucune règle, sauf celles de votre ENVIE et de vous sentir à l'aise (donc ne pas céder à une pression imposée par l'homme par exemple). L'idée n'est pas tant de céder à ses pulsions que de vous laisser aller aux vôtres.

De même, un sentiment que vous devez éviter, c'est la culpabilité. Pour reprendre les mots de Sève Maël, une de nos amies sexologue : culpabilité = catastrophe. Pour le reste en revanche et tant qu'il y a respect, alors c'est à vous SEULE de décider.

Reste une question en attente : que va penser un homme de vous ? Et quelles conséquences cela peut-il avoir pour votre future relation avec lui ?

La première chose que vous devez savoir, c'est qu'un homme ne vous voit pas exactement pour qui vous êtes, tant qu'il n'a pas couché avec vous. Pas de sa faute, c'est à cause de ses hormones qui l'empêchent d'être lucide (écoutez la chanson *Testostérone émoi*, d'Yves Jamait).

De fait, si vous n'avez pas fait naître suffisamment d'attirance et de connexion chez lui AVANT de coucher avec lui, alors il risque d'être moins enthousiaste après…

Paradoxalement, c'est justement après avoir fait l'amour que l'homme retrouve sa lucidité… Au moment même où, suite à la sécrétion de l'hormone appelée "ocytocine" pendant le rapport, une femme perd en partie la sienne et tend à devenir amoureuse de son partenaire… Farce amusante de la chimie. Et qui là encore souligne pour vous l'importance d'avoir fait naître un maximum d'attirance chez un homme avant qu'il couche avec vous.

Enfin, dernière règle galvaudée mais absolument vitale, y compris au sens propre : CAPOTE OU RIEN (et afin d'éviter la situation maladroite ou vous vous retrouveriez chez un monsieur non équipé, ayez-en toujours une ou deux sur vous).

SMS, emails, chat...

Après avoir parlé des conversations téléphoniques, quelques mots à propos des échanges électroniques. Entre emails, chats, sms et même Facebook… Comment inclure ces éléments dans vos premiers pas avec un homme ?

D'abord, deux règles pratiques sur la forme de vos messages :

1. Soignez votre orthographe. Utilisez le correcteur Word au besoin.

2. Jamais de langage SMS dans vos SMS. Il y a une chose essentielle que vous devez garder en tête (vous nous pardonnerez cette vulgarité) : le langage SMS ne fait pas "bander" un homme. Ni son sexe, ni son cerveau, ni son cœur. Or, charmer est justement est justement un des buts de vos messages.

Concrètement ?

La priorité selon nous, sur le fond comme sur la forme, c'est de toujours FLIRTER.

A chacun de vos SMS, dans chacun de vos emails. Incluez toujours un élément de sélection/séduction, une petite plaisanterie, une allusion sensuelle ou même un trait de poésie…

L'idée est de profiter de chacun situation pour flirter. Par exemple :

Si vous devez vous retrouver ou proposer un rendez-vous : *"J'ai envie d'une soirée stimulante… Que me fais-tu découvrir ce soir ?"* (à lui de vous proposer ensuite une activité funky)

Par email depuis le boulot : *"Salut beau gosse, tu travailles avec concentration ou tu penses au prochain cadeau que tu vas me faire ?"* Bien sûr, le but ici n'est pas qu'il vous offre un cadeau ou dépense de l'argent, mais simplement de le mettre en situation - ceci étant, s'il vous invite au resto ensuite, ne refusez pas non plus ;-) tout en le faisant sourire.

Au moment de vous dire bonne nuit : *"Douce soirée à toi… et rêve donc de moi !"* ou sous un angle plus poétique : *"J'ai envie de caresser tes paupières, sous l'éclat de la lune qui brille… Je t'embrasse tendrement"*.

Une fois que vous serez suffisamment avancée dans la relation, tous les messages directement sexuels sont aussi les bienvenus… A partir du moment où il vous respecte dans son attitude et ses mots (en particulier en dehors de la chambre), vous pouvez être aussi directe que vous le souhaitez… Ca le stimulera d'autant plus pour votre prochain moment intime. ;-)

Vous avez compris l'essentiel : adaptez-vous à son style et ses goûts, tout en restant bien sûr attachée aux vôtres. Et au final, trouvez votre langage commun à vous, qui vous fait vibrer mutuellement.

Le bonheur est dans le plat

Nous avons oublié un petit truc lorsque nous vous parlions des 3 besoins fondamentaux d'un homme, reliés aux trois organes que sont son coeur, son cerveau et son sexe.

Il y existe un 4ème organe absolument ESSENTIEL pour n'importe quel homme : son estomac.

Un célèbre proverbe russe dit d'ailleurs : "le chemin vers le cœur d'un homme passe par son ventre." Et les russes ont raison ! Plus vous séduirez cet organe, plus vous marquerez de points avec un homme. Quelles que soient les autres dimensions de votre relation. La cuisine est d'ailleurs par de nombreux aspects liée à l'érotisme…

Cuisinez.

Nous vous en parlons car cet aspect compte dès les premières fois où vous vous rencontrez… jusqu'à 40 ans et plus après votre mariage.

Maintenant, ne pensez pas qu'une femme moderne et libérée ne doive pas s'intéresser à la cuisine. Les hommes adorent manger, et si vous voulez charmer chéribibi pleinement, alors la nourriture est un levier qui vous apportera beaucoup.

Concrètement, maîtrisez au moins quelques plats de base, de manière à pouvoir le bluffer un peu. Et plat de base ne veut pas forcément dire beaucoup d'ingrédients ou compliqué à faire. Un plat de pâtes ou une entrée un peu originale peuvent faire des merveilles.

Comment faire si ce n'est pas votre truc ?

Les émissions de télé augmentent de plus en plus leur pourcentage de programmes culinaires, les livres se multiplient aussi. Mais votre plus grande ressource est selon nous Internet. Deux grandes mines de bonheur :

* *Marmiton.org*. Visez en particulier les recettes qui ont beaucoup de commentaires positifs. Cela vous permet d'avoir un avis réel, de la part de gens qui ont vraiment testé une recette pour savoir si elle est bonne.

* *Youtube et les sites de vidéo*. Le truc, c'est que vous pouvez désormais VOIR comment préparer n'importe quel plat. Marc, en tant que passionné de cuisine, et un fan inconditionnel des vidéos de l'Atelier des Chefs. Des techniques les plus simples aux plats les plus sophistiqués, il y a tout pour apprendre et réaliser des plats géniaux. Même le canard laqué ou la tarte au citron meringuée deviennent accessibles… Et vous séduirez à peu près n'importe quel mec avec un truc comme ça. ;-)

Chapitre 8. Passer en mode relation

Une fois que vous avez franchi les premiers pas avec un homme, bienvenue dans l'étape suivante : passer de flirt léger à copine au long cours.

L'idée de départ ici, c'est d'augmenter au quotidien son attirance pour vous. Ce qui ne veut pas dire être à sa botte ni vouloir lui faire plaisir tout le temps. Creusons d'ailleurs un peu plus cette idée…

Vous d'abord

Lorsqu'elles sont en couple, beaucoup de femmes pensent qu'une des attitudes les plus importantes qu'elles puissent adopter, c'est d'être gentilles. Gentilles et attentionnées envers leur copain.

Après avoir étudié les relations hommes-femmes pendant plusieurs années, nous en sommes venus à la conclusion qu'être gentille est bien sûr quelque chose de positif et important. Idem pour la générosité. Toutefois, si votre but est d'avoir un couple épanoui et harmonieux, alors il y a selon nous une chose encore plus importante :

Soyez égoïste.

Cette idée vous étonne ? Pourtant le constat derrière est simple. Les femmes trop généreuses ont tendance à faire des concessions et mettre leurs propres envies en arrière-plan. A moins voir leurs copines ou ne pas aller à certaines soirées par exemple, à réduire leurs autres activités, etc...

Tôt au tard, cela crée une accumulation de petites frustrations. Et ces femmes commencent à devenir un peu malheureuses. Cet état fait que leur copain les trouve moins intéressantes et du coup il fait moins d'efforts. Mais par ailleurs elles continuent à donner (c'est devenu comme “programmé” chez certaines), tout en devenant de plus en plus frustrées de ne rien recevoir en échange. Et du coup elles sont encore plus tristes et insatisfaites… Cercle vicieux.

A l'inverse, si vous commencez par être égoïste, cela vous permettra d'être d'abord SATISFAITE. Du coup hop, moins de frustrations. En fait, c'est amusant car au final, les gens égoïstes sont souvent plus agréables à vivre au quotidien que les gens trop généreux. C'est ce qu'expliquent Criss Evatt et Bruce Feld dans leur livre *Généreux ou égoïstes*. Les gens un peu égoïstes

sourient plus, sont souvent contents… Et sont même parfois plus à l'écoute de ce que leur partenaire leur dit.

Conséquence pour vous ?

Ce côté agréable à vivre est exactement ce qui va séduire un homme. Souvent plus encore que la gentillesse.

D'ailleurs hormis quelques profiteurs, la plupart des hommes ne cherchent pas à ce qu'on leur donne des choses : vu que nous sommes naturellement "chasseurs", on aime bien les récupérer par nous-mêmes. En revanche une femme de bonne humeur, ça oui c'est hyper stimulant pour avoir envie d'une relation de couple.

Voici une autre perspective : si vous vous faîtes passer en premier, celui signifie qu'implicitement, vous vous accordez PLUS de valeur et d'importance à vous-même qu'à lui. Comme dirait une certaine marque de cosmétiques, *"parce que vous le valez bien…"*

Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'estime de soi. Et en réaction, un homme va spontanément lui aussi vous accorder plus de valeur, de respect et d'écoute.

Enfin, si vous avez déjà entendu le concept des **échanges gagnant-gagnant**, vous êtes ici en plein dedans. Avant de chercher à faire plaisir, commencez par TOUJOURS exprimer ce qui VOUS ferait plaisir. Puis voyez comment faire coïncider au mieux vos deux envies.

9 fois sur 10, vos deux envies pourront coïncider.

Les femmes trop gentilles veulent faire plaisir à tout prix, au point de ne parfois même pas exprimer leurs désirs. Vous voulez voir le dernier film avec Hugh Grant ? Dites-lui. Vous voulez visiter vos parents plus souvent ? Dites-lui. Vous voulez qu'il prenne sa douche plus d'1 fois tous les 15 jours ? Dites-lui (puis quittez-le, faut pas pousser non plus ;-))

Les hommes respectent les femmes qui expriment leurs désirs, et souvent même ils y répondent très positivement.

Comment faire pour qu'un homme ait envie de vous voir le plus souvent possible ?

Parmi les petites pulsions/frictions à gérer, vous pourriez peut-être avoir celle de la fréquence de vos rencontres. En particulier si l'un de vous deux à envie qu'elles aient lieu plus souvent que l'autre.

Si jamais c'est le cas - et que cela vienne de lui ou de vous- alors évitez de vous voir trop. Gardez un jardin pour chacun dès le début, ça donnera à l'autre l'envie de vous voir : l'attirance grandit dans l'espace.

Ensuite, une fois que les choses avancent, comment faire naître en lui cette envie de vous voir plus souvent ?

Nous vous proposons une recette toute simple.

1. Trouvez quelles sont les 5 choses qu'il apprécie le plus dans votre relation, votre comportement ou les activités que vous faites. *Par exemple aller jouer au billard avec vous, votre capacité à l'écouter, faire des câlins au petit matin, que vous lui racontiez des anecdotes amusantes, que vous lui fassiez découvrir des endroits originaux…* Ecrivez cette liste des 5 choses. Puis faîtes-les le plus souvent possible. En particulier si ça ne vous coûte rien de les faire, ou que vous y trouvez vous-même du plaisir.

Facile, n'est-ce pas ? Maintenant voici la deuxième partie de la recette. Celle-ci est souvent négligée, alors qu'elle permet d'éviter de nombreux conflits :

2. Trouvez les 5 choses qu'il vous reproche le plus dans votre relation, votre comportement ou les activités que vous faites. *Par exemple, si vous lui dites qu'il est souvent en retard mais qu'il ne vous reproche pas de le lui dire, alors c'est ok. A l'inverse, s'il vous reproche de ne pas suffisamment l'écouter, qu'il vous trouve trop autoritaire ou négative, qu'il aimerait passer plus de temps avec ses amis, etc… ce sont les points à considérer.* Là aussi, écrivez cette liste des 5 choses. Puis faîtes-les le moins souvent possible.

Si vous y parvenez sans que ça ne vous coûte trop d'efforts, alors la 1ère victoire est que vous avez potentiellement trouvé un bon partenaire, pour que ça puisse coller aussi bien.

L'autre victoire, conséquence de la première, c'est que vous allez beaucoup COMPTER POUR LUI, car très peu de femmes arrivent à ce degré de compréhension.

Enfin le troisième avantage, c'est qu'à partir du moment où vous lui accordez ces choses qui comptent pour lui… Il va y avoir RÉCIPROCITÉ. Et vous pouvez même solliciter celle-ci fortement. Expliquez-lui cette recette, et demandez-lui qu'il fasse pareil.

C'est une des choses simples mais pourtant régulièrement oubliées dans un couple : les aspects pratiques qui comptent le plus pour *lui* ne sont par forcément ceux les plus pénibles à changer pour *vous*.

Inversement, il se pourrait que *lui* puisse changer certains de ces comportements sans que ça lui coûte trop, s'il a conscience que ces domaines comptent vraiment pour *vous*. L'important, c'est de lui dire clairement quels sont vos 5 domaines. Et surtout, de lui expliquer *pourquoi* ils sont vraiment importants pour vous.

Au final, vous rendrez vos deux vies plus agréables.

Pourquoi les hommes se désintéressent de certaines femmes, voire les quittent

Afin d'éviter les crises, voire les crises fatales, nous voulons vous parler des principales causes qui font que les hommes cassent avec leur copine. Il y a selon nous trois grands facteurs qui peuvent pousser un homme à se désintéresser d'une femme.

1. Le manque ou la perte d'attirance, dans l'un de ses 3 besoins fondamentaux. Si homme perd sa stimulation intellectuelle, il va s'ennuyer. Si sa copine ne lui apporte pas l'affectif au bon niveau, alors il ne va pas se sentir suffisamment proche d'elle. Enfin, dès qu'une femme ne suscite plus d'attirance physique ou sexuelle, les hormones de l'homme s'activeront pour l'emmener danser la samba ailleurs.

Comment gérer ça ?

Imaginez un tableau de bord devant vous, avec ces 3 jauges à surveiller de temps en temps : Intellect (et rire) / Affectif (et écoute empathique) / Sexuel (et attirance physique).

Pour savoir où sont ses jauges, il suffit souvent d'écouter ce que dit votre copain. Et de vérifier régulièrement, en lui posant des questions comme : *"tu trouves que je t'écoute suffisamment ou pas ?*" ou *"y'a des choses qui te plairaient qu'on fasse au lit ?"* (s'il n'est pas satisfait, ça lui permettra de

s’exprimer, ça lui ouvrira des portes et à lui de contribuer). Pour la partie intellect, prêtez attention à vos sourires et au nombre de fois où vous riez ensemble chaque jour : indicateur idéal.

2. La négativité. Dans son livre *Comment se faire des amis*, Dale Carnégie donne cette règle : **Ne jamais critiquer, condamner ou se plaindre.** Nous sommes tout à fait d’accord avec lui (hormis dans le cas des critiques constructives, que vous devriez alors toujours accompagner de propositions). Prêtez attention à votre propre attitude au quotidien.

Si votre tempérament est presque toujours positif, bravo !

Dans le cas contraire, commencez par remarquer les situations où vous critiquez des gens ou celles où vous vous plaignez. Quel que soit la raison, même si elle vous parait valable, habituez-vous à changer de sujet.

Commencez lentement, une fois par jour. Dès que vous sentez l’envie de dire quelque chose de négatif, arrêtez. Respirez un grand coup puis expirez lentement 3 fois de suite. Observez-vous. Puis remplacez la phrase par un changement de sujet ou une remarque positive. Par exemple : *“mon boss ressemble à un crapaud et en plus il me saoule”* peut devenir *“je ne sais pas si je m’épanouis pleinement à mon travail, peut-être que je devrais en changer”* ou *“Je n’ai jamais de chance”* peut devenir *“Que puis-je faire pour me sentir bien, là tout de suite ?”*.

Vous sentez l’idée ?

Le but est de transformer un cercle vicieux (une parole négative en appelle une autre, c’est simplement une mauvaise habitude de notre cerveau) en moments de joie successifs.

Pratiquez cette petite astuce et vous arriverez à changer progressivement votre attitude au quotidien. Ca ne prend généralement pas plus de quelques semaines… Et cela pourra vous permettre de devenir à votre tour Fournisseur Officielle d’Energie Positive (FOEP).

Les hommes quittent rarement quelqu’un de positif. Ou alors c’est qu’eux même sont trop négatifs… et du coup bon débarras !

3. Il ne se sent plus sélectionné. Dès qu’une femme devient trop gentille avec un homme, ou qu’elle fait la plupart des choses qu’il lui demande, même si elle n’en a pas envie. Si elle revient vers lui après qu’il lui ait manqué de respect… Alors un homme considérera inconsciemment (peu importe que ce

soit à tort ou à raison) que cette femme lui êtes acquise et qu'il n'y a plus de challenge.

Or, les hommes ont un besoin naturel de performer et séduire. Du coup s'il n'a plus d'épreuves à accomplir avec elle, il ira en trouver ailleurs…

Conclusion : mettez-le toujours dans une situation où il doit vous prouver qu'il vous mérite. Demandez-lui un coup de main pour un meuble à bouger ou une course à faire. Demandez-lui qu'il organise une journée surprise pour vous deux… Challengez-le, cette stimulation et les petits efforts qu'il produira le stimuleront pour avoir envie de vous souvent. Bien sûr, n'oubliez surtout pas ensuite de le remercier comme il se doit. :-)

Etre une fille cool

Connaissez-vous une qualité qui est appréciée par quasiment tous les hommes ?

Dans le film *Road House*, le défunt (et regretté) Patrick Swayze explique à une équipe de videurs de discothèque quelles sont les règles à suivre pour tenir dans ce métier. La plus importante : **soyez cool**. Quelques années avant lui, Fonzie dans la mythique série *Happy Days*, donnait à chaque épisode exactement le même conseil pour être heureux dans la vie : soyez cool.

Etonnamment, beaucoup de femmes passent à côté de cette idée. Pourtant en langage d'homme, c'est quelque chose d'implicite et qui est extrêmement apprécié.

Les hommes accordent énormément de respect et d'intérêt aux filles "cool". Ils les aiment plus et restent plus longtemps avec elles. Ils ont aussi beaucoup plus de faciliter à s'engager avec elles, car ils savent que leur vie sera plus agréable, et non pas ponctuée de petits stress. Souvenez-vous, les hommes aiment le fun et des relations relax. Ils fuient les "prises de tête". Soyez cool.

Contrairement à ce que certaines femmes pourraient croire : non, les hommes n'aiment PAS les filles chiantes. De fait, le *"je suis chiante mais c'est normal je suis une fille"* est une très mauvaise approche. Au passage, un livre est sorti en France il y a quelques années, intitulé *Pourquoi les hommes adorent les chieuses*, de Sherry Argov. Sachez que si le titre est plein d'impact au niveau marketing, la traduction littérale serait plutôt "pourquoi les hommes aiment les garces", avec un focus sur l'importance de ne pas être

trop gentille ou soumise. Mais en aucun cas d’être une “chieuse” ou une râleuse. Soyez cool.

Exemple de différence entre une chieuse et une garce : si vous avez envie de voir un film au ciné et que lui veut rester à la maison.

* Une chieuse va lui dire : *“J’en ai marre, tu veux jamais faire les choses que j’ai envie…”* => Elle se plaint + elle relie son bonheur au comportement de son copain).

* A l’inverse, une garce lui dira : *“Ok, reste comme une flaque sur ton canapé, moi je vais profiter de l’aprem en faisant l’activité qui me plaît !”* => Elle ne se plaint pas, au contraire elle lui lance une vanne + elle assume son bonheur sans avoir besoin du mec + elle passe une aprem beaucoup plus stimulante… Cadeau bonus : vous pariez que lorsqu’elle rentre, son copain est soit de bonne humeur, soit lui a préparé un truc à diner pour lui prouver qu’il n’est pas une “flaque molle” ?

Concrètement, quoi d’autre ?

Quand vous sortez avec un homme, l’idée est de voir non pas les petits détails, mais votre relation de manière LARGE.

Qu’est-ce qui compte le plus pour vous ? Qu’un homme vous aime, qu’il soit attentionné envers vous… Ou qu’il descende les poubelles ? Certaines femmes se focalisent sur des détails… Nous vous invitons à toujours garder une certaine distance sur ce qui est vraiment important. Soyez cool.

Par exemple, n’hésitez pas aussi à lui laisser certaines libertés. Surtout si votre relation n’en est qu’à quelques mois. Incitez-le à passer une soirée ou un weekend avec ses copains de temps en temps. Cette prise de distance lui permettra de se ressourcer seul (les hommes ont *besoin* de se retrouver seuls).

Et ainsi lorsqu’il reviendra, il aura doublement envie de vous. D’une part suite au regain d’énergie, ensuite parce qu’il aura apprécié que vous le compreniez au point de ne pas avoir peur de lui donner ce temps de solitude dont il a besoin par nature. Soyez cool.

Sur quels sujets être moins cool ?

Tout ce qui compte VRAIMENT pour vous. D’où l’importance de clarifier quels sont ces critères fondamentaux pour VOUS. Gardez en tête qu’il n’existe aucune modèle unique à suivre, qu’il soit prôné par la société ou vos

copines. Car ces critères dépendent de chaque personne, de vos valeurs à vous et à lui.

Par exemple, ça pourrait vous étonner mais certaines personnes accordent peu d'importance à l'exclusivité dans le couple. Pour elles, ce n'est pas incompatible avec l'amour. Leurs priorités sont : les petites attentions ou le plaisir de passer des moments de qualité ensemble. A l'inverse, d'autres personnes accordent énormément d'importance à l'exclusivité mais moins à d'autres problèmes, comme : le côté matériel ou le fait que leur famille apprécient leur partenaire.

Il n'y a aucune norme ni bonne réponse. En revanche, nous vous invitons à poser vos priorités à VOUS. Car si votre futur copain n'a pas les mêmes critères fondamentaux, la relation deviendra probablement difficile à un moment donné... A l'inverse, s'ils sont identiques, mettez-les comme valeurs phare de votre couple. Et construisez votre relation sur cette fondation commune.

Clarifiez sur un bout de papier les 5 critères les plus importants pour vous. Est-ce de visiter régulièrement vos parents ? Est-ce de pratiquer l'équitation toutes les semaines ? Est-ce que votre copain parle avec vous quand vous rentrez du travail, au lieu de se précipiter sur son PC ? Ecrivez les critères les plus importants pour vous… puis soyez INTRANSIGEANTE sur ces points.

Expliquez-lui quelles sont les choses que vous attendez exactement de lui, et n'essayez pas d'être gentille ou de lui passer certains écarts ponctuels sur ces critères. Surtout s'ils vous irritent profondément. Les hommes apprécient qu'une frontière soit nette. Ils vous respecteront et vous apprécieront pour ça. En revanche sur tout le reste… soyez cool.

Votre copain en sera plus épanoui, aura davantage envie de construire… Et votre vie sera d'autant plus agréable.

Flatter son ego

Si vous avez lu ce livre dans l'ordre, vous avez pu remarquer à quel point nous insistons sur une caractéristique des hommes : leur besoin de performance.

Cette performance, non seulement les hommes se l'imposent spontanément à eux-mêmes, mais en plus la société leur rappelle au

quotidien. Ils doivent performer dans leur travail, performer dans les sports qu'ils pratiquent, performer dans leurs relations amoureuses…

Voici la conséquence : l'homme moderne a PEUR.

La plupart des hommes ont peur de râter certaines performances. Rarement toutes… Mais pour les performances qui comptent à leurs yeux, les hommes sont paniqués à l'idée qu'ils puissent se planter.

Un exemple classique est la performance sexuelle, galvaudée à la télé et dans tous les kiosques à journaux (d'où une grosse pression). Une autre performance est leur capacité à rendre heureuse la femme avec qui ils sortent. Même s'ils vous l'avoueront rarement, être performant dans ce domaine de procurer du bonheur est très important pour eux.

Quelle conséquence pour vous ?

Certaines femmes sont hyper contentes que leur copain les aide pour faire les courses par exemple, ou soient doués dans leur travail. Toutefois comme elles n'ont pas conscience des peurs des hommes, elles oublient de les RASSURER, avec des PAROLES. Comme elles constatent que leur copain est doué, elles pensent que lui aussi a conscience de ses talents… Ce n'est pas forcément le cas.

Loin de ça, en fait…

Sur les sujets où ils n'ont pas confiance en eux, les hommes ont un besoin SERIEUX d'être rassurés. Du coup, aussitôt vous sortez avec un homme, communiquez-lui que vous REMARQUEZ ses réussites, et que vous êtes fière de lui. Vous lui apporterez un réel bonheur et votre couple démarrera sur des fondations renforcées.

Autre manière de procéder : sollicitez son aide autant que possible, sur les domaines où il est doué. Y compris si vous savez vous débrouiller seule. Ne le faîtes pas pour vous… Faites-le pour lui et votre couple. Donnez à votre copain des opportunités d'ACCOMPLIR des performances, y compris des micro-performances. Cela peut être des choses aussi simples qu'ouvrir un pot de confiture, vous aider à faire vos comptes ou à rédiger une lettre.

Lorsque vous sortez avec un homme, essayez de repérer au plus vite les domaines dans lesquels il est doué. Puis autant que possible, sollicitez son aide. Et bien sûr ensuite, récompensez-le par des paroles, un petit cadeau ou des câlins. Un homme qui se SENT utile pour une femme tend à vouloir rester avec elle. Et à être heureux avec elle… Heureux avec vous.

Etre une amante de rêve

Aimez-vous faire l'amour ? Oui, les hommes aussi.

Maintenant, savez-vous comment faire jouir un homme ? Connaissez-vous suffisamment de positions ? Et suffisamment bien le corps des hommes ? Vous trouverez les réponses à toutes ces questions en lisant des livres sur les plaisirs charnels…

Mais ce n'est pas de ces aspects que nous voulons vous parler ici.

Car contrairement à ce qui est galvaudé dans les médias et les magazines féminins (dont certaines rédac' chefs mériteraient d'être condamnées à écouter Justin Bieber pendant le reste de leur vie), être une amante à la fois talentueuse et épanouie relève d'abord d'un organe situé beaucoup plus haut que vos cuisses.

Votre premier organe sexuel, c'est votre cerveau. Et si vous voulez à la fois être heureuse et rendre heureux un homme sexuellement, la dimension principale se joue au niveau de votre mental. A tous les deux.

Partant de là, nous voudrions partager avec vous quelques concepts :

*** Il n'y pas de bonne ou mauvaise fréquence.** Il y avant tout la compatibilité entre deux personnes. Parmi nos amis, certains couples aiment faire l'amour 3 fois par jour… et d'autres trois fois par mois (ils sont câlins autrement). La seule bonne fréquence, c'est celle qui vous satisfait tous les deux.

* **Deux éléments nécessaires** pour prendre votre pied sont le **respect** que votre copain vous porte et la **confiance** que vous avez en lui (pour laquelle le respect est souvent un prérequis). Ces éléments sont indispensables <u>à l'extérieur de la chambre</u>. Au lit, on peut jouer… Mais en dehors, il doit vous respecter.

Si vous sentez un décalage ou un blocage par rapport à vos envies sexuelles, il se pourrait bien que le problème initial vienne de son comportement avec vous en dehors… Si jamais c'est le cas et qu'il n'y remédie pas, alors renvoyez-le vite jouer au caïd avec ses potes losers. Sans respect ni confiance, ce n'est pas simplement le sexe qui cloche… C'est son demi-cerveau.

*** Expulsez de votre esprit toute forme de contrainte ou de conventions sociales.** Celles-ci sont propres à la vie en société. Gardez en tête qu'à partir du moment où il y a respect de l'autre, alors dans le lit, tout est permis. Vraiment TOUT. Libérez-vous. Vous n'avez aucun remords, aucun tabou ni aucune culpabilité à avoir, à partir du moment où vous et votre partenaires êtes <u>tous les deux</u> ok. Comme le dit un de nos cinéastes préférés, Woody Allen : “le sexe est-il sale ? Seulement quand c'est bien fait.”

* **Si vous avez une forte libido, libérez vos instincts assez vite.**

Concrètement : si vous vous demandez si vous devriez, alors OUI, faîtes-le.

Puis surveillez comment il réagit : est-il plutôt inquiet (voire effrayé) ou excité et super partant ? Calibrez selon ses réactions et ajustez-vous à ses propres envies et tabous. Soyez attentive. Partez de son point de départ à lui pour avancer progressivement, d'une fois sur l'autre, vers vos envies à vous. Voyez si vous pouvez atteindre un niveau qui vous satisfait à tous les deux.

* **Le sexe EST une forme de communication.** Si vous êtes timide, si vous manquez d'aisance avec votre corps ou de confiance en vous, si vous avez du mal à vous libérer… Alors parlez au maximum avec lui et cheminez ensemble. Plus vous parlerez - avant et après - plus vous aurez de plaisir lors de vos roulades sous la couette. Et plus vous pourrez vous laisser aller… En revanche, n'acceptez pas de faire quoi que ce soit dont vous n'auriez pas envie.

Le but n'est pas forcément d'être une star du X. Le but n'est pas forcément de faire tout ce que vous entendez dans les média. Le but, c'est avant tout qu'il se sente bien avec vous. La seule chose dont le plaisir découle toujours, c'est l'harmonie entre vos deux envies.

*** Flattez-le.** Souvenez-vous des besoins de performance et des peurs des hommes dans la dimension sexuelle. Ne mentez pas… Mais si son attitude ou ce qu'il fait vous plaît, dites-lui. Sous forme de gémissements, de “tu fais ça bien…” ou “j'adore quand tu fais ça…”. Les hommes ont soit besoin d'être rassurés, soit adorent qu'on les flatte dans ce domaine. Allez-y sans la moindre avarice. Vous le rendrez heureux et vous avec, car sa confiance boostée fera de lui un meilleur amant.

*** Eduquez-le.** Si Loverboy abrège ou oublie les préliminaires, alors que vous adorez ça, vous allez vous retrouver rapidement frustrée... Expliquez-lui. Beaucoup d'hommes ont besoin d'éducation ici. Idem s'il a un peu de mal à trouver votre clito ou votre point G : guidez-le dans ses gestes en utilisant vos

mains et en lui disant ce que vous voulez qu'il vous fasse. Là où vous voulez qu'il vous caresse… Dans un deuxième temps à votre tour, demandez-lui ce qu'il aime. Communiquez un maximum, aussi tôt que possible.

* **Bichonnez son kiki.** En tant que femme, vous avez probablement plusieurs régions sensibles : poitrine, ventre, fesses, cou et bien sûr toute votre zone autour du sexe (particulièrement riche en nerfs conçus pour le plaisir). Chez un homme, c'est souvent plus localisé. Hormis les spécificités de chacun, l'organe qui procurera de très loin le plus de plaisir à votre copain, c'est son sexe. Beaucoup plus que tout le reste. Ne l'oubliez jamais. Bichonnez-le, caressez-le, embrassez-le autant que vous en avez envie. Faîtes sentir à votre copain que vous aimez son sexe… Et il vous le rendra.

Ce qui ne vous empêche aucunement - au contraire - de lui faire découvrir peu à peu d'autres zones érogènes qu'il ignore peut-être dans son propre corps… Par exemple, les tétons de certains hommes peuvent être particulièrement sensibles (inutile de vous dire que si vous faîtes découvrir des choses à un homme sur le plan sexuel ou son propre corps, vous marquez énormément de points !)

* **Soyez rassurée.** Beaucoup de femmes s'interrogent sur leur physique, sur leur capacité à exciter leur copain. *"Peut-être que je ne lui plais pas assez ? Que je ne m'y prend pas bien… ?".* Stop. Ce que ces femmes ne savent pas, c'est que si un homme ne les trouvait pas attirante sexuellement, il y a 99% de chances qu'il ne sortirait pas avec elles au départ. Relax, vous lui plaisez. :-)

* **Faîtes-le rire.** Quoi faire en cas de problème, si le kiki de Loverboy a du mal à démarrer ? Hormis certains problèmes de santé rares, la raison principale aux troubles d'érection est psychologique. Votre amant est stressé, ce qui lui pose des petits soucis car le stress entraîne une crispation de ses vaisseaux capillaires. Du coup son sexe est moins irrigué et il ne peut plus bien se dresser. Ajoutez à cela que puisque c'est un homme, Loverboy veut performer et se met une pression de maboul. Du coup ce souci le stresse encore plus, d'où plus de crispations des vaisseaux, etc… Cercle vicieux.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'érection revient lorsque l'homme se détend au lieu de se crisper. Du coup faites-le se détendre. Soyez hyper cool avec lui si ça arrive et ne montrez aucun gêne ; encore moins une déception. Au contraire, soyez affectueuse. Faites une pause. Parlez un peu avec lui et si possible faites-le rire : c'est de loin le meilleur remède pour qu'il se détende et reparte. Au besoin, attendez le lendemain matin.

* **Mettez une capuche.** Oui, vous l'avez entendu 3 500 fois…. Mais une fois encore, tant que vous n'avez pas fait de test, c'est préservatif OBLIGATOIRE. Peu importe ce qu'il vous raconte ou ce qu'il vous inspire. Pas d'exception. Et ayez-en toujours un ou deux sur vous au cas ou monsieur ne serait pas équipé… Non mais ! ;-)

Chapitre 9. Le garder - Vers un engagement solide et durable

La séduction est un truc de femmes… En l'occurrence, la création d'un couple aussi.

Ca va être votre part de responsabilité et votre rôle. Parce que beaucoup d'hommes n'en sont pas vraiment capables… même s'ils peuvent être motivés pour aller dans cette direction (on va y revenir juste après).

La Séquence Fondamentale d'une Relation (SFR)

Parmi les questions que peu de gens se posent, il y en a une toute bête mais qui revêt selon nous beaucoup d'importance : Quel chemin suivre, depuis le départ, pour atteindre une relation heureuse ?

Bien sûr, en réalité, vous avez presque autant de chemins que de paires de personnes… Mais justement : qu'est-ce qui fait que certaines relations vont marcher et durer ? Alors que d'autres au contraire vont s'effilocher assez vite ?

Nous pensons que plus on est familier avec les étapes d'une relation réussie, plus on augmente ses chances que la ou les nôtres soient chouettes. Au fond, mieux on connaît la mécanique d'une voiture, mieux on va savoir à quel endroit regarder pour la faire démarrer et durer longtemps. Le mécano est un expert dans ce domaine... Et si vous pouviez devenir la mécano de votre prochaine relation ?

Nous avons beaucoup étudié la "mécanique" des couples. Et nous avons découvert qu'il existe en effet un chemin assez récurrent dans les histoires qui marchent. A l'inverse, nous avons aussi remarqué que lorsqu'une histoire

s'arrête ou ne fonctionne pas bien, c'est souvent qu'une de ces étapes a été omise, ou pas suffisamment "vécue" par une des deux personnes.

Voici ce que nous avons appelé la **Séquence Fondamentale d'une Relation (SFR)**. Il y 4 étapes à vivre, dans l'ordre :

1. Attirance (= Il vous plaît. Vous flirtez…)

2. Incertitude (= Histoire légère. Vous vous embrassez, vous couchez éventuellement ensemble de temps en temps… Ce qu'on appelle le "dating" aux Etats Unis)

3. Officialisation (= Vous sortez officiellement ensemble, vous vous voyez régulièrement, vous le considérez comme votre copain… Bref, c'est un essai pratique du mode couple)

4. Relation (= Relation sérieuse. Engagement. Vie en couple, projets à deux, considération du mariage…)

Simple au final non ?

Dans la pratique, nous avons constaté que parmi les femmes qui nous disent avoir du mal en amour ou êtres déçues par les hommes, beaucoup PRECIPITENT les étapes. Voire font les choses à l'envers. Par exemple, rapidement après l'Attirance (étape 1), elles vont s'engager (étape 4) puis plonger vers un copain Officiel (étape 3 voire 4), le tout en parfois juste quelques jours…

Nous pensons que si vous voulez construire une relation durable, celle-ci nécessite des fondations solides… Lesquelles demandent du temps et si possible peu de pression au début.

Maintenant, si l'un comme l'autre vous voulez partir sur une relation sérieuse au bout de 2 jours et que vous êtes d'accord là-dessus, pas de problème… A condition que vous soyez tous les deux sur la même longueur d'onde. Idem pour la notion de fréquence : si vous avez tous les deux envie de vous voir tous les deux jours, profitez-en…

En revanche, que se passe-t-il si pour vous ça doit fonctionner d'une certaine manière, mais que ce n'est pas le cas pour lui ?

Dans ce genre de situation, ce n'est pas forcément que l'homme en question est quelqu'un de superficiel… C'est peut-être simplement qu'il n'en est pas au même stade que vous dans la SFR. Voici un aspect très important :

Les hommes avancent généralement plus <u>lentement</u> que les femmes dans la SFR.

Du coup, si vous avez l'impression que votre histoire stagne ou qu'elle bloque, peut-être qu'un des stades précédents à été un peu trop léger.

Auquel cas, essayez de repérer lequel, et parlez-en avec lui. Demandez-lui s'il a l'impression d'avoir vécu cette partie de la relation et soyez très attentive à sa réponse… Puis discutez ensemble de COMMENT rattraper cette partie. Par exemple en vous octroyons un peu plus de moments seuls, en démarrant une activité ou des sorties parallèles pour l'un d'entre vous. Etc.

Donnez-lui du temps. Et donnez-vous du temps à vous-même.

Faciliter son engagement

Une idée fréquemment entendue est celle que les hommes ont peur de l'engagement.

Après avoir passé plusieurs années à étudier le sujet (et le fait que nous faisons partie du genre concerné !), nous pensons que ce concept est à nuancer. Dans la pratique, la plupart des hommes sont ouverts à une relation… un jour. Ils s'imaginent bien, à terme, avec une femme. Et pourquoi pas aussi des enfants ou une vie de couple.

Leur vraie difficulté, c'est qu'ils voient ce tableau comme étant quelque chose de DISTANT. C'est un peu comme s'ils vivaient sur une île, dans laquelle ils vivent libres et sans engagement. Au loin, ils aperçoivent une autre île, celle du couple, dans laquelle ils seraient heureux également… Mais sans trop d'idée de comment faire pour la rejoindre.

Si vous avez vu le film *Indiana Jones et la dernière croisade*, vers la fin Indiana sort d'une grotte, au milieu d'une montagne. Son chemin se poursuit dans une autre montagne, située en face de lui… Mais séparée par un énorme précipice et pas de pont visible entre les deux. Indiana prend son courage et fait un pas dans le vide. Soudain un bout de pont lui apparaît. Il poursuit son chemin, puis au fur et à mesure le pont complet se dévoile sous ses yeux… et il parvient de l'autre côté.

C'est à peu près la même chose en ce qui concerne les hommes.

Certaines femmes insistent pour qu'ils s'engagent avec elles. Ce qu'un homme entend alors, c'est : "saute dans le précipice, tu verras c'est chouette

!". A l'inverse, si vous le prenez par la main et que vous le guidez sur ce pont, de manière à ce qu'il l'emprunte, presque sans s'en rendre compte, alors il aura beaucoup moins peur et sera même enthousiaste.

Voici une autre perspective : Avez-vous déjà eu l'impression qu'un homme se sentait enchaîné par vous, alors que ce n'était pas votre but de lui enlever sa liberté ? La raison, c'est que dès qu'un homme sent ne serait-ce qu'une *envie* de votre part pour qu'il s'engage avec vous, il va percevoir ça comme une pression indirecte.

Voici une équation qui "résume" le fonctionnement des hommes dans ce domaine :

$$EEH = (A+C) / P$$

Envie d'Engagement d'un Homme = (Attirance + Connexion) / Pression

En clair, l'Envie d'Engagement d'un Homme sera d'autant plus grande qu'il aura une forte Attirance et une forte Connexion avec vous, mais sera d'autant moins grande qu'il ressentira une Pression.

Si vous suivez cette équation, alors un homme aura envie de s'engager avec vous. Spontanément ! Et sans qu'il se sente ni enchaîné, ni forcé… mais au contraire stimulé.

Comment faire concrètement ?

Relisez tout le chapitre 8, sur comment rendre un homme heureux dans une relation avec vous. En fait c'est simple : si un homme est heureux avec vous 1 journée, puis qu'il l'est encore le lendemain, puis le surlendemain… Alors au bout d'un moment, sans même s'en rendre compte, il va se sentir bien en couple avec vous. Et de plus en plus ouvert à s'engager.

Bien sûr, vous n'allez pas passer que des journées de rêve… Mais ce n'est pas nécessaire ! Si sur la somme des moments passés, il se sent plus heureux avec vous que sans vous, c'est suffisant pour activer son envie de construire.

La petite discussion

Maintenant, au bout de quelques temps, vous aurez peut-être envie d'un engagement plus officiel. Voici deux principes sur lesquels nous vous invitons à réfléchir, avant de vous engager avec un homme :

*** Les gens ne changent pas.** (ou plutôt ils changent, mais dans des domaines qui sont rarement ceux qu'on souhaiterait). Avant de vous engager avec un homme, gardez ça en tête : les choses que vous n'aimez pas chez lui seront probablement présentes toute votre vie.

Si vous êtes ok avec ça et que lui aussi, alors votre couple est bien parti. On n'aime réellement quelqu'un que lorsqu'on accepte ses défauts, pour l'aimer tel qu'il est.

*** Vous devez chacun vouloir PROFONDEMENT être ensemble.** Car la vie n'est pas Disneyland. Entre de belles périodes idylliques, vous allez rencontrer aussi un joyeux paquet d'obstacles. C'est pour ça que les contes de fées s'arrêtent au moment du mariage.

C'est d'autant plus dur que nous vivons dans une société où les gens zappent. Beaucoup de couples se séparent au moindre problème et ont perdu l'envie de construire sur le long terme.

Une de nos amies prof d'arts martiaux, devenue une des meilleures pratiquantes de kung fu de France (au prix de persévérance et d'efforts exceptionnels) le constate au quotidien dans son dojo : *“Les gens aujourd'hui n'aiment plus faire d'efforts. Presque tous abandonnent au bout de quelques mois ou au mieux quelques années. Pourtant, ces efforts sont inévitables, et absolument nécessaires pour atteindre une harmonie profonde.”*

La vie en couple consiste à surmonter plein de petits problèmes quotidiens, plus des grosses crises qui viendront avec une fréquence plus espacée. Ce sont généralement ces grosses crises qui brisent un couple ou au contraire le CIMENTENT.

Il arrivera des moments où vous ne vous supporterez plus… Et lorsque ça arrivera, vous devrez puiser dans cette envie de vouloir mutuellement être en couple, afin de ne pas être ébloui par la situation présente mais au contraire parvenir à prendre du recul… Et vous retrouver.

Du coup, avant de vous engager avec un homme, regardez votre attitude mutuelle face aux situations que vous avez DEJA eues à gérer. Lors de problèmes entre vous, quelles idées vous viennent en premier : trouver un moyen pour que ça marche (*“comment faire pour… ?”*) ou vous séparer pour être plus heureux (*“ce serait peut-être mieux si on arrêtait…”*). Plus vous êtes tous les deux sur la première option, à vous focaliser sur “comment faire pour que ça marche”, plus votre relation aura de chances de tenir sur la durée.

Ok ?

Maintenant, que faire si un homme tarde à vous proposer un engagement ?

Si vous communiquez facilement avec lui au quotidien (ce qui nous semble indispensable avant d'envisager un mariage ou autre), alors exprimez-lui.

Logiquement, vous avez déjà dû avoir un certain nombre d'échanges à ce sujet. Mais si jamais ce n'est pas le cas alors dites-lui, sans pression mais clairement, ce que vous ressentez. Et ce dont vous avez envie.

Pas de technique magique ici, pour une raison toute simple : l'envie d'engagement découle de tout ce que vous avez construit AVANT. Si ça coince, c'est probablement qu'une des étapes précédentes est à reprendre (ou que chéribibi a un blocage sur la question).

A l'inverse, si vos idéaux sont compatibles et que le bonheur est là, tout se fera naturellement.

Histoire à suivre… et à poursuivre !

Après avoir vécu de beaux moments d'amour, vous pourriez bien un jour vous retrouver en couple ou mariée avec un homme qui vous plaît.

Un homme qui vous rendra heureuse et que vous rendrez heureux. Votre prince charmant.

Comment faire durer l'histoire ?

Les grands parents de Marc sont restés ensemble toute leur vie. Ses parents sont encore ensemble après bientôt 40 ans de mariage. Cela nous a permis d'observer un peu de près... Par ailleurs, entre nos recherches, notre propre expérience et surtout quasiment toutes les personnes avec qui nous avons pu parler : des officiers religieux jusqu'aux couples qui durent ET continuent à s'aimer, il y a un principe qui est revenu à chaque fois :

Communiquez, communiquez, communiquez.

Voici donc, avant de conclure ce livre, nos deux règles préférées pour une bonne communication de couple :

*** Le "tu" tue.** Lorsque que quelque chose ne nous plaît pas chez quelqu'un, c'est souvent tentant et intuitif de lui reprocher : *"tu ne me comprends pas", "tu ne m'écoutes jamais", "tu fais toujours passer ton travail et ton pote Gérard avant moi…"*

Les phrases en “tu” portent un nom : ce sont des jugements d’opinion. Et à moins que votre partenaire n’approuve les faits, cela revient au mieux à parler dans le vent.

Pire, ces jugements accusateurs peuvent être vécus comme autant de doigts pointés, de critiques, de petits coups de poignards qui vont déclencher ses mécanismes de défense.

Combien de fois, face à ce genre de remarques, avez-vous entendu une réponse telle que *“c’est pas vrai”*… Bien sûr, quasiment à chaque fois ! (Et c’est d’ailleurs assez énervant :-))

Nous vous invitons donc à ne jamais employer le mot “tu” dans une discussion. A l’inverse, employez le mot “je”. Dites-lui ce que vous ressentez. Par exemple, *“je ne me sens pas comprise”* ou *“je ne me sens pas écoutée”*. Ca paraît bête mais pensez-y un instant : du coup il ne peut plus dire que ce n’est pas vrai, car vous lui exprimez ce que vous RESSENTEZ. C’est complètement différent. Et puisqu’il ne peut pas le nier, il se retrouve dans une situation où il doit vous demander des précisions pour vous comprendre. Puis ensuite éventuellement agir.

Comme vous ne l’accusez pas, vous lui ouvrez une porte pour vous aider ; c’est ce qu’il veut après tout, car il vous aime.

*** Cherchez d’abord à comprendre l’autre, avant d’être comprise.** C’est très amusant : la capacité à écouter est la chose au monde la mieux répartie, en ce que chacun estime en posséder assez. Pourtant dans la pratique, nous sommes tous coupables du manque d’écoute de l’autre… dès qu’il y a un ENJEU.

La raison, c’est que nos émotions font alors croire à notre cerveau qu’il y a urgence. On est certain de comprendre ce que nous dit l’autre, et on veut absolument que la personne en face nous écoute… Du coup, on essaie à tout prix d’en placer une.

D’ailleurs dans la foulée, beaucoup de gens ont tendance, même quand ils laissent parler quelqu’un, à ne pas vraiment écouter ses réponses.

Ne faîtes jamais ça.

Ca ne marche pas et ça ne résout rien. A l’inverse, si vous voulez être entendue, commencez par écouter l’autre en PROFONDEUR. Voici une façon simple de procéder :

1. Laissez-le s'exprimer jusqu'au bout et sans l'interrompre. Oui, ça peut prendre un moment mais il a besoin que ça sorte de son côté aussi. D'autant plus que tant que ça ne sera pas sorti, il ne sera pas capable de vous écouter réellement. Autant que possible donc, mettez de côté temporairement ce que vous vouliez lui dire et écoutez-le.

2. Restez silencieuse pendant 5 secondes lorsqu'il a fini de parler (comptez si besoin).

3. Reformulez-lui ce qu'il vient de vous dire. Et demandez-lui si vous avez bien compris ce qu'il voulait dire. (*"Donc si je comprends bien, tu aimerais que je te laisse un petit moment tout seul quand tu rentres du travail le soir car tu en as besoin pour décompresser c'est ça ?"*)

A ce moment là, après quelques va-et-vient, il se passe quelque chose d'extraordinaire : l'autre se sent écouté. Vraiment écouté. Et ça lui fait du BIEN.

L'atmosphère change en un instant, c'est à la fois surprenant et très agréable. Votre partenaire s'apaise devant vous et devient OUVERT. A ce moment là, vous pourrez non seulement parler plus facilement, mais en plus à son tour, il vous écoutera.

Le truc, c'est que typiquement quand on s'aime, on veut le meilleur pour l'autre… Mais on veut aussi être simplement écouté. Plus vous prendrez le temps de comprendre votre partenaire, plus il sera lui aussi ouvert à vous comprendre. Appliquez ce principe aussi souvent que possible. Transmettez-lui à votre tour. Et vous parviendrez à rendre votre quotidien beaucoup plus agréable. Votre histoire en deviendra d'autant plus belle, riche et harmonieuse.

A vous de jouer maintenant !

Bonne chance, et rendez-nous un petit service. Envoyez-nous un email pour nous dire ce que vous avez pensé de ce livre. Ce qui vous a plu et ce qui ne vous a pas plu. Vos anecdotes personnelles et vos idées d'amélioration. Ecrivez-nous à :

contact@lemodedemploi.com

Nous vous souhaitons le meilleur et beaucoup, beaucoup de joie !

Alex & Marc